MUDE SUA VIDA
Em 30 dias
Implementando a Lei da Atração
para criar deliberadamente
Saúde, Prosperidade e Amor

☺☺

Encontre algo pelo qual se sentir feliz.
Cada momento de alegria vem acompanhado de outro, e de outro, e parece que o Universo inteiro circula ao seu redor – e realmente é assim.

Um seminário bem curto pode ajudar você, se você participar dele. E pode ser algo como: Encontre algo pelo qual se sentir feliz.
Até mais tarde!

Excertos dos Workshops dos Abraham-Hicks
G-8/18/01 – San Francisco, CA
G-10/1/01 – Albany, N

Dizemos a todos que são diligentes: em 30 dias é possível alterar a vibração dominante em cada tópico significativo para permitir o Bem-Estar no caminho em que você quer estar.

Boulder Workshop 6/15/02 – Tape 3

Organizado por Ulrike Haupt
Dezembro, 2002
rica@mweb.com.na

O Propósito

Queremos que você se sinta tranqüilo onde você está.
Queremos que você se sinta ilimitado onde você está.
Queremos que você saiba que qualquer coisa que você deseja pode ser sua.
Queremos que você adore a si mesmo e ame a si mesmo e saiba de seu merecimento – para entender seu valor.
Queremos que você se ponha em seu agora e permita que a fonte que é você, flua através de você.
Queremos que você defina a si mesmo com alguém impetuoso, cheio de vida, livre, divertido e tranqüilo.
Queremos que a vida seja boa para você.
Queremos que você viva a vida que você prometeu a si mesmo que viveria.
E se não fosse por essa sombra de crenças que muda isso, que turva essa possibilidade, você estaria lá, exatamente agora. E isso é o que a realidade virtual fará por você. Ela fará, VOCÊ fará, use-a para decidir que vibração em você é a dominante – a respeito de qualquer coisa.

Assim, quando algum cara morto e sabichão, como os Abraham, mais tarde disser a você "e então, qual é a vibração dominante em seu corpo?" Você dirá "Eu me sinto bem. Eu me sinto confiante. Eu me sinto consciente. Eu me sinto eufórico. Eu me sinto aventuroso. Eu amo meu corpo. Ele me serve muito bem. Eu me sinto confiante, seguro, bonito e audaz e ávido. Eu me sinto pronto."

"Bom, como você se sente sobre seu dinheiro?"
"Eu me sinto fantástico. Sinto-me seguro. Sinto-me cheio. Sinto-me ilimitado"
E diremos "E como está sua vida?".
E você dirá "Minha vida é fantástica – nunca tem fim – sempre em expansão.".
Nós diremos "Bom, e como estão as pessoas ao seu redor?".
"Elas são adoráveis. Elas são de uma variedade imensa – elas me dão muito prazer quando eu escolho, dentre elas, aspectos que eu uso para me servir em meu agora para sentir-me bem."
"Bem... e como vai sua vida familiar agora?"
"Nossa! Está divina! Minha família é o mundo. Minha família vem de todas as raças e de todos os tipos de pessoas. Minha família chega para mim através da lei da atração."
"E como está seu círculo de amigos?"
"Ah, ele é tão ilimitado quanto eu. Ele é extasiante e completo."
"E sua situação econômica?"
"Está crescendo e é fabulosa – tenho tudo que eu quero num estalar de dedos."
"Bem, como você se sente?"
"Bom, eu sou intuitivo e zeloso. Eu sou livre...".
"E como é sua personalidade?"
"Sou uma pessoa divertida, muito divertida. A vida sempre me vem com diversão e fantasia.
"Bem... e como sua imaginação funciona?"
"Ela funciona continuamente. Conforme eu permaneço em meu agora, eu posso entreter a mim mesmo interminavelmente com idéias e coisas sobre as quais pensar."
"Bem... o que a televisão é para você?"
"O quê?"
"Você sabe, a televisão, aquela coisa que as pessoas assistem?"
"O quê? Eu não preciso de estímulo externo. Minha própria experiência de vida me traz tudo o que eu preciso. E eu estou numa conexão vibracional tão perfeita que em todos os "agora" e "novamente", quando eu ligo a TV, o que vejo intensifica o pensamento do que eu estava pensando. Mas eu não sento ali por horas a fio apenas esperando que algo que vá passar possa ter algum valor. Sou inspirado a ligar e retiro dali as coisas benéficas - exatamente como retiro da vida as coisas benéficas.".
Ah... Você está na mais gloriosa posição que já soubemos de qualquer criador – numa plataforma de contrastes exagerados com um ótimo potencial de experiências agradáveis. E assim como você pensa, as coisas serão. Então, aqui está você, decidindo deliberadamente para oferecer sua vibração repleta de propósito. E é nossa promessa absoluta que você viverá feliz eternamente.

Abraham – Portland, OR, 13/Julho/2002.

“Pratique visualizações que façam você se sentir bem...roteiros que façam você se sentir bem... roteiros que façam você se sentir bem… E não dê importância à realidade, realidade é apenas um breve momento no tempo que se repete.”
~~~~~~

“Nunca cessamos de ser e nunca cessamos de expandir, e essa não é a questão, a questão é ESSE momento de expansão, é ESSA consciência ter momento de prazer ou não. Pois você ESTÁ tendo um momento de expansão que nunca cessa, você está tendo um momento de contentamento, que é a única coisa em questão. E esse é o objetivo... em outras palavras, isso é tudo o que importa.”
~~~~~~~~~~~~~~~~

Tudo que é relacionado à vida que existe é sobre pensar os detalhes para um momento de contentamento. Em outras palavras, toda a existência é sobre isso. Até as células de seu corpo têm suas preferências...tudo o que existe, existe para o propósito de descobrir preferências.”

Introdução para criação deliberada e realidades virtuais

Da Introdução de Indianapolis, IN, 28/Maio/02.

Bom dia!
Estamos extremamente felizes por ter vocês aqui.
É bom estar juntos para o propósito da co-criação, não concordam?
Vocês sabem o que queremos? As coisas mudam...se desenvolvem eternamente. Vocês estão aproveitando a evolução do desejo de vocês? Vocês gostam desse sentimento de nova consciência, um desejo vindo para suas consciências? Esse desejo por aventura e surpresa, e de encanto de uma nova idéia? Sim? Não muito?

Se a nova idéia ou desejo inspira vida em vocês, suspeitamos que vocês se reconectaram com o íntimo sábio de vocês. Mas se o novo desejo tortura vocês, contrariando-os, se quando vocês têm um desejo ele não preenche vocês fazendo-os desconfortáveis na sua não-manifestação, então vocês ainda não estão se lembrando que vocês são a linha de ponta da criação e que vocês nunca criarão o que querem, e que sempre haverá um desejo novo a ser realizado.
Quando vocês percebem que vocês são a linha de ponta da criação e que o novo desejo que nasce no intimo de vocês é o que literalmente intima a vida a acontecer para vocês, então vocês não mais sentem frustração sobre o que ainda não foi manifestado. Ao contrário, vocês sentem apreciação pelo desejo que é o presente da vida que ainda se convoca através de você.

Mas entendemos como – quando você não direcionou conscientemente o objeto da resistência em sua própria vibração – o novo desejo pode algumas vezes não ser bom.
Pois, quando você realmente quer algo e não consegue, a vida em você encontra uma forma de trazer aquilo para você; se você obteve algo que não é agradável, algo do qual você gostaria de se livrar e não consegue se livrar, entendemos como você pode estar fora de seu equilíbrio com a idéia do desejo, tanto que pode até começar a condenar esse desejo, começa a dizer que o desejo é inapropriado – o que é ridículo, já que o Universo inteiro é baseado no efeito da atração, onde o desejo nasce, e com a capacidade de convocação que literalmente congrega a força de vida que nos mantém em movimento constante.

Isso se torna muito mais confortável quando você se põe em sintonia com as Leis do Universo. E não funciona muito bem quando você pula de um

despenhadeiro para desafiar a gravidade, e também não funciona tão bem quando você vai contra o fluxo da Fonte.
A isso chamamos “resistência”. Resistência é: não ir com o fluxo de seu próprio bem-estar. Resistência é: não ir com o fluxo de seu natural bem-estar. O bem-estar flui, e quando você está alinhado com ele, você se sente fantástico. E quando você não está alinhado com ele, você não se sente bem.
Fúria é você não ir com o fluxo do seu bem-estar interior.
Frustração é você não ir com o fluxo do seu bem-estar interior.
Medo é você não ir com o fluxo de seu bem-estar interior.

Você diz “como eu posso me manter nessa condição, sabendo o que eu sei e observando o que eu observo e não sentir essas emoções negativas?”.
E dizemos “Você tem que praticar.”. Você tem que decidir que você será o responsável pela forma como você vibra, você estará a cargo de como você se sente. Você não será golpeado como uma rolha de cortiça num mar feroz. Você vai praticar sua vibração, assim você pode determinar como você vibra, como você flui, como você atrai.

Através do tempo, conforme vocês vêm interagindo uns com os outros, conforme vocês vêm respondendo às circunstâncias que cercam vocês, vocês têm desenvolvido alguns padrões vibracionais. E muitos deles servem vocês. Muitos de seus padrões vibracionais são padrões vibracionais de expectativa positiva. Observamos aqueles de vocês que estão nesse ambiente planetário e percebemos quão magníficos vocês parecem.

Seu padrão de vida é excelente. Vocês esperam que a vida dê certo até determinado ponto. E o que estamos querendo é ajudar vocês a ter uma expectativa de que a vida dê certo em relação a tudo. Queremos que vocês fiquem bem, usando seus pensamentos de forma deliberada, ajustando sua própria freqüência, que vocês decidam que sua vibração dominante está relacionada com os assuntos que são importantes para vocês. Queremos que vocês se sintam muito bem escolhendo a vibração dominante sob todas as condições que vocês mesmo têm.

Essa é a chave que oferecemos a você – a vibração dominante – pois vocês todos têm usado a vibração dominante relacionada aos assuntos mais importantes e algumas de suas vibrações dominantes têm servido a vocês; e algumas de suas vibrações dominantes não têm servido a vocês.

Por exemplo, quando você pensa sobre o assunto dinheiro ou abundância financeira, você se sente aventuroso ou ávido e ilimitado? Ou você se sente preocupado, incerto e limitado? Você sabe!

Alguns de vocês diriam “bom, eu sinto um pouco de tudo” e nós dizemos “sim, você sente, mas você sabe qual é o sentimento dominante, a vibração dominante.”.
Vocês podem dizer qual é o sentimento preponderante. Você sabe.

Quando você pensa sobre sua relação principal, a relação mais significativa, aquela sobre a qual você mais pensa, ou aquela com a qual você mais interage, essa relação é sentida com diversão, e como um presente, ou você a sente como um conflito ou uma relação difícil? Você sabe.

Quando você pensa sobre seu corpo físico, você o sente flexível e forte, seguro, ou você o sente como inseguro, incerto? Você sabe.

Relativo a cada tema sobre o qual você pondera, e especialmente aqueles de maior importância, vocês têm – pouco a pouco, pouco a pouco, pouco a pouco, pouco a pouco – desenvolvido padrões vibracionais; você pode chamá-los de “crenças” – não queremos dar a isso um peso tão notável; São hábitos de pensamento que você continua mantendo.
E a razão pela qual você continua mantendo esses hábitos é porque não decidiu pensar de outra forma, assim o pensamento que você pensa que pensa, atrai outros que atraem outros iguais aos que você pensa. Então, você continua pensando-os.

Quando você tem uma expectativa, você está tendo um pensamento dominante e a Lei da Atração dará a você o equivalente a esse pensamento dominante.

Então, você diz “A razão pela qual eu acredito nisso é porque é verdade!”.
E nós dizemos “a razão pela qual você acredita nisso é porque você tem praticado esse pensamento, porque tudo o que uma crença é, é um pensamento que você vem praticando.”.
E você diz “Mas a razão pela qual eu acredito é porque é real!”.
E nós dizemos “E por que é real?” É real porque você pensa nisso.
É porque em algum lugar você pegou esse pensamento, abraçou-o, deixou-o se tornar sua vibração dominante, a Lei da Atração respondeu a essa vibração e fez essa vibração se evidenciar em sua vida.
E você diz “é verdade!”.

E o que queremos que você perceba é que você pode fazer o bem-estar se tornar uma verdade.
Ou você pode fazer o não-bem-estar se tornar uma verdade. O câncer é verdadeiro. Só que normalmente não é algo desejado. A violência é uma verdade e normalmente também não é desejada.

E queremos que você comece a perceber que “encarar os fatos” porque eles são “verdadeiros” apenas perpetua a “verdade” que você não escolheria por si mesmo.

Então, quando você começa a pensar a respeito dos pensamentos dominantes que tem e, mais importante, quando começa a pensar sobre “escolher” os pensamentos que quer que se tornem dominantes, trazemos um processo, que irá funcionar se você usá-lo.

Nós o chamamos de “o processo da Realidade Virtual”.
Você tem jogado esse jogo sob outros nomes.
Chamamos esse jogo de “Visualização Criativa”. Chamamos também de “usando sua imaginação”.

Realidade Virtual é um jogo onde, como um diretor de um filme, você comanda as cenas – você sabe o que quer que os telespectadores sintam; então você comanda as cenas para obter esse sentimento.

Você faz o inverno ou o verão. Você coloca montanhas ou oceanos, ou leva seu cenário para uma praia. Você roda a cena ao ar livre ou em cenário fechado. Você faz com que as cenas aconteçam durante o dia ou durante a noite. Bom... você roda a cena!
Essa cena tem apenas uma única intenção, que é a de você praticar a vibração com o propósito singular de fazer dessa vibração, a vibração dominante.

Às vezes as pessoas usam a visualização para tentar consertar alguma situação que está arruinada. E queremos que você use a Realidade Virtual por uma única razão: para trazer à tona a vibração que você escolheu como a dominante.

Digamos que seu país está realmente preocupado sobre alguma coisa e é difícil para você não pensar a respeito daquilo, pois quando você liga a TV a situação está ali, você ouve as pessoas falando sobre a situação, seus professores estão falando a respeito nas salas de aula de seus filhos, pessoas estão discutindo sobre a situação ao seu redor. Mas quando você pensa sobre a situação, você sabe que não é um pensamento que você queira

vibrar, pois você sente medo quando o pensamento cruza a sua mente, ou irritação, ou frustração, ou preocupação. Então, você diz “Ok, escolherei outro pensamento e farei dele o pensamento dominante”.
“Os sentimentos são: eu preciso desativar o pensamento que já está me dominando”.
Mas o problema é que quando você decide que você vai desativar um pensamento, você não desativa; você acaba é ativando-o.

Quando você diz “não vou pensar a respeito disso”, você está pensando sobre aquilo sobre o qual você disse que não iria mais pensar.

Mesmo quando você diz “eu não quero ficar doente, vou pensar a respeito de saúde”, seu pensamento dominante é a doença, mesmo quando você tenta pensar para formar uma realidade virtual sobre saúde, você normalmente ativa o pensamento de doença, pois o pensamento dominante relativo à doença continua sendo doença. Você entende como isso funciona?

Bom, você aplica esses processos para dizer “Oh, os Abraham estão me dando um processo onde eu posso consertar o que está arruinado”. Mas tudo o que acontece é você ativar a coisa que está arruinada. O que acontece é você apenas praticar o pensamento dominante que não está servindo você, que você continua fazendo com que seja o pensamento dominante.

Esse processo da Realidade Virtual mudará isso para você, se você entendê-lo como uma coisa importante.
O processo da Realidade Virtual é quando você pratica seu pensamento dominante. É quando você pratica o pensamento que você quer que seja o dominante até que ele se torne o dominante.
Realidade Virtual é a situação onde você pratica o pensamento que você quer que seja o dominante e o faz ser o dominante.
Realidade Virtual é a situação onde você pratica o pensamento que você quer que seja o dominante e você o faz ser o dominante. E a razão pela qual estamos repetindo tanto isso, de forma ridícula, é porque inicialmente você não vai querer fazer isso.

Até mesmo Esther, quando esteve praticando a Realidade Virtual, há algumas semanas, pegou a si mesma no meio de uma deliciosa Realidade Virtual e, de repente, ela percebeu que estava tentando corrigir uma certa pessoa, em vez de a si mesma ou uma outra.
Ela vai fazer tudo muito, muito bem, mas se sentirá incerta em alguma situação e, mesmo sem querer, estará ativando algo arruinado.

Então a Realidade Virtual funciona melhor se for curta. Entre, sinta-se bem, saia fora.
Entre, sinta-se bem, saia fora. Você imagina a cena. Em que época do ano é essa cena? Que hora do dia é essa cena? Onde é a cena, externa ou interna? Você tem que escolher.
Não há errado ou certo na cena. O que você está buscando são bons momentos. Você conhece esses bons momentos quando seu coração está cantando tão forte que você pensa "Eu gostaria de ficar aqui para sempre!". Esse sentimento de querer ficar ali para sempre acontece quando você está num ambiente interno ou ao ar livre? Se acontecer mais quando você está ao ar livre, então pegue uma cena ao ar livre. Se acontecer mais quando você está num ambiente interno, então pegue uma cena de ambiente interno.

Esther, muitas vezes, em sua Realidade Virtual, está andando em um novo lugar, que é muito bonito e normalmente com cenário de ambiente interno. Algumas vezes ela se surpreende descobrindo uma vista maravilhosa e aquele momento de felicidade está ali. É isso que você está buscando nessa prática.

Então, você visualiza o lugar, e a época do ano, e o horário do dia, então você conversa consigo mesmo sobre o aroma desse lugar, sobre a paisagem dele, sobre o sentimento dele. Dessa forma é como se você se trouxesse – pouco a pouco – para esse lugar de bons sentimentos. E você decide quem mais está com você nesse lugar. Algumas vezes, no inicio, é melhor estar sozinho, mas não sempre. Você é quem decide isso. Quem mais está ali? Como é o humor de quem está ali? E, claro, você tem que escolher, não traga alguém que está de mau humor para ter que trabalhar sobre o humor dessa pessoa.
Traga pessoas de bem com a vida. E troque algumas palavras com essa pessoa – então, saia da cena, apague-a.

E o que acontecerá é que, fazendo isso por 30 segundos, você ajusta sua vibração. Isso modificou sua tonalidade vibracional ou sua vibração dominante? Não. Mas isso começa a diluir a situação atual.
Você repete o exercício novamente, e novamente, e novamente, e novamente. E você o repete porque há algo quebrado que você precisa consertar. Se você faz isso é porque há algo ruim que você precisa arrumar. Você só pratica aquele estado que já é o dominante. É apenas para se sentir bem, apenas para se sentir bem. E dentro de algumas poucas semanas, de poucos momentos, nessa Realidade Virtual, você reajusta o que era dominante em sua vibração.
Eis aí, o processo criativo em três passos.

O primeiro passo é você identificar qual é o seu desejo e você não pode fazer nada aqui, mas faz. As preferências nascem em seu interior todos os dias. Os contrastes ajudam você a concluí-las. Quando você sabe o que você não quer, o que você faz é chutar aquilo para longe de você, como faz com uma bola. Quando você sabe o que você não quer, ter consciência sobre o que você quer traz o que você quer de forma vívida. Assim, o Passo 1 está acontecendo em todos os lugares.

O Passo 2 não é problema seu. A Fonte de Energia irá responder. O Passo 2 é a resposta do que está sendo pedido e isso não é um trabalho seu.

O Passo 3 é o seu trabalho. Você precisa estar no modo receptivo, você precisa ser o ponto da vibração, precisa ser o equivalente vibracional, precisa não estar vibrando de forma diferente, precisa não estar resistindo, precisa estar em harmonia vibracional com o que está pedindo. Isso é o que “estar no modo receptivo” significa. Você tem que estar disposto com seu próprio desejo.

Quando você percebe que o Passo 1 e o Passo 3 não são os mesmos Passos, você percebe que não pode ajudar em nada, apenas ofertar o Passo 1 – que está acontecendo ao seu redor – assim, pode ser uma boa idéia, você dar prioridade dominante a estar no Passo 3, o que significa que nada é mais importante para você do que estar no modo receptivo do bem-estar.
E é aqui que a Realidade Virtual entra. Ela o ajuda a trazer você mesmo de volta à harmonia vibracional, que permite o bem-estar, que é natural para você.

Algo que muitos amigos humanos fazem é achar que há uma fonte má e uma fonte boa e que é preciso “realmente se centrar em tudo o que eu quero, e que tenho que me manter falando sobre o que quero, e que se quero algo que não posso ter, tenho que me centrar realmente naquilo de forma a trazer aquilo para mim....tenho que me fixar num objetivo e tenho que me manter centrado naquele objetivo ou não conseguirei atingi-lo.” E isso não é verdade.
Você compôs aqueles objetivos. A Fonte de energia está respondendo àqueles objetivos ou àqueles desejos e o que você tem que fazer é só estar num estado de permissão onde você não é o caminho, onde você não vibra no caminho.
Você ouve em seu ambiente físico “faça a sua parte e deixe Deus fazer a dele”. O que estão querendo dizer é “relaxe a resistência e permita que o bem-estar, que flui naturalmente, entre em sua experiência de vida”.
E esse exercício da Realidade Virtual é um bom jogo para ajudar você a mudar sua vibração deliberadamente.

Agora, você precisa de algo como um exercício de Realidade Virtual para fazer isso? Não. Você pode se colocar no modo de apreciação. Você pode ser alguém que está sempre procurando pelos aspectos positivos das coisas. Nossa! Existem muitas ferramentas que nós e outros temos oferecido para ajudar você a se tornar um ponto vibracional de bem-estar, permitindo o fluxo do bem-estar em sua experiência de vida.

Temos observado que muitos de vocês têm essa coisa de querer muito, muito, muito e não conseguem entender o porquê de não estarem conseguindo.
E queremos que vocês saibam que isso só acontece por vocês estarem oferecendo uma vibração que é diferente do que vocês estão pedindo.

E a razão disso estar acontecendo é que vocês - num nível inconsciente - estão praticando alguns padrões de pensamentos que vocês nem sabem que estão praticando.
E através do oferecimento deliberado de pensamentos, duas coisas irão acontecer: em breve vocês descobrirão os pensamentos que permitem o que vocês estão querendo e vocês serão mais conscientes sobre quando estão agindo de forma oposta.

Outro dia Esther disse a Jerry "sabe, estou preocupada sobre..." e Jerry disse "Isso é uma Realidade Virtual colossal!", pois quando vocês dizem "sabem, eu realmente estou preocupado sobre determinada coisa", pensem sobre isso: Você arranjou a cena, você identificou seu estado de humor, você decidiu quem mais estava ali, você trocou palavras com a pessoa.... Nossa! Você está praticando uma Realidade Virtual que não está servindo a você a cada vez que você diz "Eu estou preocupado a respeito disso".
Ou "Eu me lembro". Quando você se lembra, você está praticando uma Realidade Virtual, pois você está reativando tudo que aconteceu na lembrança e está fazendo daquilo uma parte vibracional do agora. Do que você se lembra? O ato de tentar mudar lembranças ou tentar substituí-las por boas lembranças é que o que passou é o que é, e quando você dá um tapinha nas costas de uma delas, todas elas são reativadas! Nossa! Quando você pensa sobre aquelas lembranças, seu estado de humor se sobrepõe a você, não é?

Você já passou por algum acontecimento desagradável enquanto uma música estava sendo tocada? E agora quando você escuta aquela música, você volta imediatamente àquele estado de humor em que você estava quando estava na cena, não é? Aromas fazem isso com você também. Existem muitas coisas diferentes que acontecem em seu dia-a-dia que ativam vibrações que não servem a você.

Bem, você não é mais uma vítima das circunstâncias ou de algo que alguma outra pessoa tenha ativado ao seu redor, pois você agora tem uma ferramenta que pode ser praticada para ativar as vibrações que servem a você. E em 30 dias de prática, ativando vibrações, você estará livre de todas as vibrações que não estão servindo a você. Essa é nossa promessa a você.

Não vamos desativar nada. Por quê? Porque não é possível. Porque quando você olhar para aquilo que você quer desativar, aquilo é ativado.
Ao invés, vamos praticar a ativação com propósito. E quando vocês ativarem as vibrações com propósito, vocês mudarão seus pontos de atração. E quando vocês mudarem o ponto de atração, vocês mudarão o que acontece a vocês.
A razão para isso é que esse exercício é muito fácil, confortável, prazeroso, realmente um processo gostoso de começar a estar bem, pois conforme você pratica a Realidade Virtual, você ganha, ganha, ganha, ganha, ganha, pois você se sente bem enquanto está praticando-o, sua vibração é mudada, o que significa que seu ponto de atração é mudado, o que significa que as coisas que começam a acontecer para vocês são coisas divertidas, pois elas vêm e tudo se torna fácil, e fácil, e fácil, pois quando você pratica algo que faz você sentir bem, mais coisas boas vêm e antes que você se dê por conta comece a praticar um pouco e observe bastante e pratique um pouco e observe bastante. Você se pegará dizendo coisas como "Ohhhhh, isso é fantástico!", "isso não é bacana?!", "isso não foi um bom comentário?!", "você não ama isso?!", "eu não tenho uma vida maravilhosa?!", "eu não estou fazendo uma coisa boa?!", "não estamos tendo um tempo glorioso?!", "isso não é uma coisa magnífica?!".
Nossa! Isso se torna melhor, e melhor, e melhor, e melhor, e melhor!
E fácil, e fácil, e fácil, e fácil, e fácil!

Respirando

Respirar profundamente é uma parte importante do seu Estar-Bem, pois com a respiração profunda, acontece uma ativação a nível celular. Em outras palavras, essa corrente carrega a vitalidade para as extremidades das células. Assim, quanto mais você respira, mais você viceja.
Alguns dizem que é a forma como o Espírito se move. Dizemos que é a forma como a vida se move mais eficientemente através de seu corpo físico. E, felizmente, respirar é algo que não é da responsabilidade da mente consciente. Você não precisa ficar alerta para respirar. Acontece. Mas você pode estar alerta para respirar mais.
Encorajamos você a pegar um pouco de ar deliberadamente. E antes de deixar o ar sair, pegue um pouco mais de ar. E antes de deixá-lo sair... E você diz “Eu não posso pegar mais ar, pois não há espaço para colocá-lo aqui”. E dizemos “sim, há sim, pegue um pouco mais de ar.”.
Expanda sua capacidade. Seus pulmões, como balões, podem ser contraídos ou expandidos completamente. Quando você se os move numa base regular, eles se expandem, mas não completamente. Quando você deliberadamente respira profundamente, esse processo de torná-los cheios se torna natural – e antes que você se dê por conta, estará fazendo isso involuntariamente. Você irá respirar profundamente mais e mais naturalmente.

...e seus corpos irão vicejar. Isso é mais importante até do que beber água. Isso está alinhado com o poder da própria vida.

Quando concentrado em sua respiração, você não está concentrado em mais nada. E nessa ausência de resistência, você também está permitindo o alinhamento da Energia. Então, você ganha uma força sobrenatural dupla com isso: Você se alinha com a Energia Universal. Você literalmente alimenta as células de seu corpo, permitindo que o oxigênio alcance as extremidades de suas células. Tudo se torna vivo – e tudo funciona melhor! O metabolismo funciona melhor, o processo de eliminação se torna melhor, a consciência funciona melhor, o sangue flui melhor. O auto-florescimento vem disso!

Excerto do Workshop dos Abraham de 25/Novembro/2000
PS: Esse “Valor da Respiração Consciente” está na ultima página do “Livro 3, de Sara”.

Tenha um bom dia

Abraham... Com a atitude da apreciação, bem antes de você dormir, você terá um amanhã com os melhores alicerces; assim, quando acordar estará conectado com aquela Energia.

Acordamos e fazemos tudo o que precisamos de manhã, em termos de escovar os dentes e se colocar confortavelmente – até mesmo em termos de se alimentar bem.

E ficaremos bem, sentaremos com um pedaço de papel em nossa frente e desenhamos uma linha no centro da pagina e escreveremos “Cosias que eu realmente quero fazer hoje”.
Sentamos ali e escrevemos as coisas que vêm a nossa mente.
“O que eu preciso fazer de mais importante hoje? O que planejo fazer hoje?”
As coisas virão facilmente se você estiver no estado de Bem-Estar consigo mesmo.
E quando sentarmos ali para três, ou quatro, minutos e ponderarmos sobre as coisas que gostaríamos em que o Universo trabalhasse, nas coisas que queremos, como um bebê ou como uma família harmoniosa, ou um mundo de paz...qualquer coisa que você queira para o qual você ainda não esteja preparado a agir, escreveremos no parte do papel destinada ao Universo. Em outras palavras, deixamos que o Universo se encarregue dessas coisas, enquanto nos encarregamos, nós mesmos, das coisas ao que estão ao lado esquerdo da pagina.

E então vamos viver nosso dia.

Durante o dia, nos tornamos intimamente conscientes da maneira como nos sentimos – e faremos nosso melhor para guiar nossos pensamentos para as coisas que estão alinhadas com os sentimentos bons.
Durante o dia, nosso intento é estar sensível à maneira como nos sentimos. E se nos surpreendermos nos sentindo intratáveis, irritados ou desapontados sobre alguma coisa, paramos exatamente no meio daquele sentimento, assim que o identificamos, e dizemos “Hummm...o que estou fazendo com minha vibração nesse exato momento? Esse sentimento negativo está se alinhando com coisas ruins. Ele não vai me levar ao que eu quero. É algo...” E em trinta segundo, você estará rindo da bobeira dessa vibração.

De vez em quando durante o dia, talvez numa parte do dia em que você estiver relaxando, ou na hora do almoço, ou quando você chegar em casa, vindo do trabalho, ou mesmo enquanto você estiver sentando em sua mesa no trabalho – duas ou três vezes durante o dia, você tirará um tempinho para fazer alguns rabiscos no lado da Criação – e todas as vezes durante o dia estaremos observando as coisas que gostaríamos de colocar na Caixa da Criação. Em outras palavras, o dia será "o dia"... um de vocês disse uma coisa bonita em uma declaração anterior: "estou colecionando um monte de informações".

Essa é realmente a função do seu dia. A coleção de informações. Agora, amigos, vocês todos pensam que foi o trabalho que vocês fizeram que resultou no sucesso da vida de vocês. Vocês todos pensam que foi o convite das pessoas para juntarem-se a vocês que significou a ação que produziu seu sucesso. O que estamos querendo que vocês escutem – e queremos salientar bem isso, de forma que prestem bem atenção – a totalidade das ações do seu dia-a-dia é apenas o seguinte: colecionar informações para sua Caixa.

Sua Caixa representa seu ponto de atração vibracional. Assim, o objetivo de seu dia-a-dia é apenas procurar por boas informações para trazer para a Caixa. Essa é a intenção do seu dia. Esse é o objetivo do seu dia. Esse é o objetivo do trabalho. Esse é o objetivo dos relacionamentos. Esse é o objetivo da televisão. Esse é o objetivo de tudo o que existe em seu planeta. Estão lá para você colecioná-los. Procure por boas coisas e traga para sua Caixa.

Resumo do boletim dos Abraham-Hicks, de Jul/Agosto/Set, 1996

Sobre esse livro e como usá-lo

Somos intérpretes vibracionais de uma vibração baseada no Universo cheio de Energia ilimitada, que moldamos para nossas experiências de vida – através do foco de nossa atenção – e, então, chamamos a isso de realidade.

A Lei da Atração é a Lei Primária sobre a qual toda a criação é baseada. Ela diz: Semelhantes atraem semelhantes.

Como moldadores da energia, podemos criar através de formas padronizadas quando nos asseguramos sobre o quê e reagir de formas pré-ajustadas aprendidas.
Criadores deliberados estabelecem sua própria vibração independentemente.

Há três passos para a criação.

1) Proveniente do contraste, formulamos um desejo
2) O Universo responde
3) De acordo com nossa vibração, a manifestação do desejo ocorre.

Criação pela forma padronizada:

1) Observamos as condições e formulamos um desejo, normalmente em termos de exclusão (Eu não quero isso...)
2) O Universo responde
3) De acordo com nossa vibração de medo, preocupação, ansiedade, duvida ou outra forma de resistência e crenças limitadoras, vivenciamos manifestações não desejadas.

Criação deliberada:

1) Observamos as condições e formulamos um desejo de inclusão (Quero isso...)
2) O Universo responde
3) De acordo com nossa vibração de apreciação, contentamento, avidez, aceitação e amor, experienciamos manifestações desejadas.

Sobre o passo 2, precisamos lembrar que o Universo tem formas ilimitadas e recursos para orquestrar as respostas. “Como” o desejo é respondido, não é de nossa conta. Nosso trabalho é formular desejos positivos e sair de nosso caminho para abrirmo-nos para a força da vida que flui através de nós fazendo com que a manifestação ocorra.

Nos próximos 30 dias, vamos usar qualquer ferramenta e técnicas possíveis para reduzir nossas resistências e aumentar nossa permissão para o fluxo da vida universal que nos dá energia.

A cada dia, há um ritual matinal, alguns exercícios diários e um ritual noturno. Todos juntos vamos gastar um pouco de tempo nesses rituais e exercícios que não devem exceder uma hora. Quinze minutos para o ritual da manhã, quinze minutos para o ritual noturno e algo em torno de trinta minutos durante o dia para os exercícios do dia.

O plano básico vem dos ensinamentos dos Abraham sobre como ter um dia perfeito.

Já que a Saúde, a Prosperidade e o Amor são os três temas principais de nossas vidas, os exercícios e citações de cada dia conterão um deles como tema básico.

Estarei imprimindo essas paginas e colocando-as em uma pasta com vários papeis para listas, e notas, e desenhos, e rascunhos.

A estrutura de cada dia será a seguinte:

Ritual da manhã:

Quando você acordar, você deve ler a citação dos Abraham para aquele dia e ponderar como ela se aplica a você enquanto você realiza suas primeiras atividades (banho, café, etc.). Enquanto você pondera sobre a citação, pergunte-se "O que isso significa para mim?".

Sorria por um minuto – isso aumenta o nível de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.
Medite por cinco minutos – varias técnicas existem para meditações.
Para a Saúde: Tome consciência de sua respiração e conte 60 respirações.
Para a Prosperidade: Repita por cinco minutos: "O sol está brilhando e a grama é verde", ou alguma frase similar.
Para o Amor: Afague um animalzinho ou escute sua música favorita – esteja consciente de todas as sensações enquanto você faz isso.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por cinco minutos no lugar providenciado.
Faça o Exercício de Intenção por quatro minutos, quatro segmentos serão fornecidos. Você pode querer fazer segmentos diferentes a cada dia.

Lembre-se diariamente de gastar uma quantia virtual. Essa quantia é baseada no Jogo da Prosperidade e a cada dia você tem mil unidades em sua conta para seus gastos diários virtuais.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, implemente as ferramentas e as técnicas

1) Torne-se consciente do nível de sua vibração
2) Desenhe sonhos para sua Caixa de Criação
3) Faça o jogo da Realidade Virtual – 30 segundos em cada cena de contentamento.
4) Gaste sua quantia virtual permitida.

Ritual da noite:

Leia e pondere a respeito da Citação para a noite, perguntando-se “O que isso tem a ver comigo?”.

Lembre-se das coisas boas do dia, há um espaço para a sua lista. Escreva em seu Livro dos Aspectos Positivos – coisas sobre você, sobre pessoas e sobre as coisas em geral.
A intenção agora é dormir e ter um período de sonhos.

Divirta-se e não se pressione.

Visite o site oficial dos Abraham em: www.abraham-hicks.com/
Abraham-Hicks Publications P.O.Box 690070, San Antonio, TX 78269

Primeiro Dia – Saúde

Ritual matutino:

Citação do dia:
...cada um de vocês que estão em seus corpos, continuam aumentando a experiência nos seus corpos físicos. Essa é uma evolução da espécie extraordinária. Seus corpos não são para serem temidos. Seus corpos são para serem reverenciados. Seus corpos são para serem aplaudidos. Seus corpos são para, até talvez, serem maravilhados. Eles não são frágeis. Eles são resistentes. Eles são flexíveis. Vocês têm a habilidade de se alinharem novamente, e novamente, e novamente, e se alguém no Universo entende isso, são as células de seus corpos.
Ser amigo do seu corpo é a única forma que conhecemos de vir a entender que seu corpo é resistente e que ele sabe o que fazer, e isso em relação a tudo. Mas vocês têm que pedir a seu corpo que esteja no estado de não resistência. Essa é a informação mais importante que já expressamos em relação a seu corpo físico e sua alimentação. Você precisa amar o seu corpo e, em amor, lhe oferecer alimentação. Quando você tiver amado seu corpo e, em amor, oferecido alimentos a ele, não terá importância o tipo de alimento que você der a ele.
[Abraham-Hicks, Workshop de Asheville, NC – 29/Out/2000]
☺☺

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo – sorria enquanto conta até 60.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: conscientemente inspire e respire contando 60 respirações completas.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, em relação à Saúde, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Em qualquer sintoma que você esteja vivenciando, pergunte-se "O que está me chateando?". Essa pergunta leva você ao coração de sua resistência. Então, pergunte-se "Como quero me sentir?" e pondere a respeito.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

Sobre a sua pergunta “Como quero me sentir?” coloque a resposta para “O que desejo?” em sua Caixa de Criação.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:

Abraham: Queremos ajudá-los a tornar a vibração da PERMISSÃO a energia que flui. E SIM, quando você permite que a energia flua a manifestação acontecerá e isso é maravilhoso. Mas a razão pela qual queremos ensiná-lo a permitir o fluir da energia é porque a sensação da energia fluindo é muito BOA. E não sabemos sobre nada que você queira ou tenha desejado em seu relacionamento, ou em algo material, ou sobre o estado de ser, nunca vimos nenhum de vocês desejando algo por outra razão que não seja pela experiência de se sentir bem.

Alguns de vocês podem dizer “Bom, se eu pudesse só chegar lá, já me sentiria melhor”.
E dizemos “Sabemos disso, mas você tem que se sentir bem primeiro, antes de chegar lá”.
E vocês dizem “Mas eu não posso me sentir melhor, pois estou aqui! Tenho que estar lá para poder me sentir bem.”.
E dizemos “Bom, fale sobre o que está lá e você se sentirá bem exatamente agora.”.
Mas muitos de vocês são tão teimosos que dizem “Não! Quando eu chegar lá, falarei sobre estar lá, enquanto estou aqui, quero falar sobre aqui!”.
E dizemos “Conte-nos alguma coisa boa a respeito de estar aqui.”.
E vocês dizem “Não há nada bom sobre estar aqui! Eu quero estar lá!” (risadas...).
E dizemos “Vocês não podem estar lá até que se sintam bem sobre estar lá.”.

E vocês dizem "Eu não posso sentir-me bem sobre estar lá até que eu esteja lá. Eu tenho que falar sobre AQUI. Tenho estado aqui por muito tempo e não me importo em dizer que eu não quero estar aqui, não sinto prazer aqui. Não estou encontrando as coisas que quero aqui ou como eu olho as coisas aqui, ou como eu me sinto aqui, eu não tenho dinheiro suficiente aqui!" (risadas....). "Eu estou aqui realmente há muito tempo, gostaria de estar lá. Mas aqui é o lugar onde estou agora e eu não sou o único a estar aqui!" (gargalhadas...). Existem muitos de nós aqui e nenhum de nós gosta de estar aqui. Formamos um clube (gargalhadas...) de seres que estão aqui e todo o tempo acabamos é aqui. Acho que eu nasci aqui! Acho que é culpa da minha mãe eu estar aqui!" (gargalhadas...).

E dizemos "No momento em que você consegue deixar o aqui produzir o desejo sobre estar lá você começa a voltar sua atenção para o estar lá. **O UNIVERSO NÃO SABE SE SUA VIBRAÇAO É PORQUE VOCÊ ESTÁ JÁ VIVENDO O QUE QUER OU PORQUE VOCÊ AINDA ESTÁ IMAGINANDO. EM AMBOS OS CASOS, O UNIVERSO LHE DÁ O QUE VOCÊ ESTÁ PENSANDO!**

Abraham-Hicks G- 15/Fev/2000

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim:____

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
“Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: “Como senti o sonho?”.
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/ 2002

Segundo Dia – Prosperidade

Ritual matutino:

Citação do dia:
Uma pessoa acabou de se graduar na universidade e diz que não sabe o que fazer de sua vida.
Abraham: Quando ouvimos alguém dizer que não sabe o que fazer com sua vida...o que é um pouco diferente...ou "Não sei o que quero fazer", queremos argumentar com você apenas um pouquinho e dizer: bom, pensamos que você não sabe o que quer. Pensamos que você sabe que você quer ser estimulada. Você quer ser fascinada. Você quer ser valorosa. Você quer contribuir, você quer fazer a diferença. Você quer seguir adiante. Você quer ser bem remunerada financeiramente. Você quer ter interesse no que está fazendo...estamos nos repetindo, mas isso é importante. Você quer estar satisfeita.
O que estamos, na verdade, ouvindo de você é: "Eu preciso ter certeza do que eu quero, mas eu não sei como chegar lá. Eu não sei como vou chegar lá. Eu não sei como arquitetar isso.". E dizemos "Isso não é problema seu. Lembre-se que o passo 1 é pedir, que o passo 2 é a resposta e que o passo 3 é deixar acontecer.
É melhor você se ajustar...não se pressionar tanto, lembrar-se de que tudo está bem, de que você está dentro do tempo certo, de que você saberá quando você ver, de que tudo estará bem, de que as coisas perfeitas estão vindo para você...melhor isso do que ficar fazendo escaladas difíceis num estado de frustração, tentando empurrar as coisas para seus lugares ou tentando fazer as coisas acontecerem."

Convidado: Eu não deveria gostar de procurar empregos e fazer as coisas de forma orientada?
Abraham: Sim, você pode se quiser, pois isso pode ser divertido também. Em outras palavras, algumas vezes, por começar a procurar algo, mesmo que esse emprego não seja o seu sonho, no processo o seu desejo é estimulado. Nosso amigo estava falando sobre estar em uma ação judicial por sete anos que ela atualmente reconhece que a deixou numa condição melhor porque a experiência a fez justificar-se. Não queremos dizer que você deve simplesmente não fazer nada. Mas uma coisa que podemos realmente dizer é que você tente fazer seu melhor para seguir sua felicidade. Que você não deve fazer algo apenas porque "deve", ou não fazer algo porque alguém pensa que você deve fazer. Você faz o que faz porque sente que pode ser divertido ou porque sente que pode ser uma boa idéia.

Convidado: Bom, quando eu faço algo assim... Por exemplo, eu estava tendo lições de canto e no começo era divertido, agora não é tão divertido mais. E eu não sei se não é mais divertido porque estou amedrontado por eu não ser tão bom nisso, ou por que...
Abraham: A partir do que sentimos de você a respeito disso, vemos que no começo sua vibração era pura porque você estava cheio de expectativas, antecipava a diversão, tinha expectativas sobre as coisas maravilhosas, e no pro... Sempre, quando estamos olhando alguém... Esteja esse alguém construindo um império ou uma relação ou alguma coisa qualquer... A maior parte da energia flui enquanto está no estagio do sonho. Pois há uma tendência, uma vez que se entre no estagio da ação, de hesitarmos nas partes das quais não se gosta. Então diríamos que tudo o que aconteceu com sua nova musica é que você tem mantido seu pensamento focado no lugar onde você está, ao invés de no lugar para onde está indo.

Convidado: Então...Estou indo me sentir melhor ou estou indo com minha musica para o futuro?
Abraham: Nenhum dos dois. Em outras palavras, o que você está querendo fazer é manter-se lembrando sobre o "porque" você está fazendo isso, não o âmago da questão de "o quê" vou fazer.
Percebemos, quando olhamos todos vocês, que sua energia é sempre mais pura quando vocês estão pensando sobre o que vocês querem e PORQUÊ vocês querem aquilo do que quando vocês estão pensando sobre o que vocês querem, como vocês vão conseguir o que querem, de onde virá o que vocês querem, ou quem ajudará vocês, pois vocês não têm respostas para essas questões. E tudo o que acontece é ativar a vibração de dúvida e preocupação. O estado de estar pensando sobre o que querem e PORQUÊ querem, usualmente é uma vibração de permissão, que permite que o Universo abra mais portas para vocês.
(Transcrito de Salt Lake City, 29/Junho/2002.)

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: repita por cinco minutos: "O sol está brilhando e a grama é verde.".

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até duas mil unidades.

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, em relação à Prosperidade, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Em relação às condições ao seu redor, como você se sente? Se a realidade que você observa não é do seu agrado, pondere por alguns minutos. “Como eu quero me sentir” e então “O que eu quero ter?”.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

Como eu quero me sentir? O que quero ter? – SE você tiver tempo, faça um pequeno roteiro sobre qualquer tema para sua Caixa da Criação.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

Planejando metas
Quando vemos tantas pessoas que estão realmente praticando a criação deliberada, oque percebemos é: quando eles realmente se tornam obstinados e começam a acertar, eles quase sempre – sem exceção – começam a falhar na área de “tentar muito arduamente”. Quando vocês estão pensando em termos de objetivos, é mais parecido com o Passo 1 não há nada de errado nisso. Mas, vamos colocar mais ênfase no Passo 3. O que vocês estão querendo fazer é procurar deliberadamente por coisas que permitam o Estar-Bem. E pensamos que isso é uma forma mais produtiva de usar seu tempo do que planejar metas ou focar em metas, EMBORA focar nessas coisas que vocês querem e olhar o progresso seja uma experiência muito satisfatória.
Então, o que estamos dizendo? Parece que estamos dizendo foque-não foque. Parece que estamos dizendo planeje-não planeje, ao invés, permita.

Parece que os Abraham estão em todos os lugares. E o que estamos dizendo é: sinta seu caminho através disso tudo. Planeje uma meta e se ela fizer você se sentir bem, foque no objetivo. Mas se você começar a perceber que você está preocupado sobre o objetivo, então não pense sobre ele. Pense em alguma outra coisa e acredite que o objetivo já foi estabelecido, que as forças universais estão trabalhando nele e trabalhe em se colocar no estado receptivo.
Os seres humanos estão muito habituados a pagar um preço pelo que recebem, é difícil para vocês ouvirem que para a maioria das coisas, pagar um preço é o que faz com que vocês sejam afastados do objetivo. Pois no empenho de vocês, vocês não estão no modo receptivo.
Planejamos um objetivo? Sim, planejamos. Podemos falar sobre ele antes de atingi-los? Não. Podemos liberá-lo para o Universo. Direcione seu pensamento e deixe-o livre. Você tem que escolher. Mas você tem um suporte...um suporte infinito...outros humanos, outras pessoas estão dispostas a ajudar você. Mas você tem que estar no modo receber o objetivo planejado.

06/Julho/2002.

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim:____

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
“Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: “Como senti o sonho?”.
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/ 2002

Terceiro Dia – Amor

Ritual matutino:

Citação do dia:
O que estamos conseguindo é isso, quanto mais conectados à Fonte vocês se tornam, mais estáveis se tornam, mais aptos a serem capazes a lidar com as coisas; e quanto mais os outros estão fazendo suas coisas ou pensando ou sentindo, tornam-se um negocio que não é da alçada. Assim, você é capaz de ser o inspirador que veio aqui para ser.

O que mais aborrecem a maioria de vocês a ponto de não se sentirem bem – vocês sabem em seu âmago que estão aqui para serem inspiradores e quando alguém faz você não se sentir bem é duplamente terrível, pois você não apenas não veio para cá com essa intenção, como também veio para sentir-se bem independente deles. Você planejou fazê-los sentirem-se bem. Mas é tão difícil fazer alguém se sentir bem quando eles estão fazendo você se sentir mal. (risadas).
Em outras palavras, quando você está fora da estabilidade a ultima coisa que você quer é elevar quem está fazendo você se sentir mal. Então dizemos "não se esforce muito para tanto – nós fazemos muito por isso. Quer dizer, justificamos todo o dinheiro que vocês têm gasto e todas as milhas que têm andado para estar aqui. Falamos, falamos, falamos e falamos, quando tudo o que vocês precisam realmente saber é: Se eu procurar por algo para apreciar e fizer desse algo minha vibração dominante, viverei feliz para sempre e preencherei minha razão de existir.".
De agora em diante, os seminários serão de apenas um minuto. (risadas). Todos podem vir, quer venham de longe ou de perto – dobrem o preço, isso fará com que todos apreciem isso muito mais (mais risadas) – e todos virão e diremos "O segredo da vida é: procurar por algo para apreciar, praticar isso até que isso seja fácil e você viverá feliz para sempre".
Há um amor imenso aqui para vocês, estamos certos. (Risadas).
- Abraham – Fort Collins, CO, 22/Junho/2002.

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: Afague um gato ou escute sua musica favorita – esteja consciente de todas as suas sensações enquanto você faz isso.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até três mil unidades.

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, em relação ao amor e a relacionamentos, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Quando você encontrar pessoas ou tiver experiências afetivas durante o dia, pergunte-se: “O que eu gosto nisso?”, “O que é bom nisso?”.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

Como eu quero me sentir? O que quero ter? Coloque na Caixa de Criação, algumas notas sobre o que você quer vivenciar em suas relações.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

Você está interagindo com alguém e você não pode ajudar, mas observe como eles são. E conforme você os observa, oferece sua vibração interna de forma a ser a ser uma parte forte dessa relação.
Por causa disso, você sente que a primeira impressão é a que fica. Pois conforme vocês estão juntos, você emite vibração. E essa vibração é normalmente reativada em todos os momentos em que estão juntos. Por isso, encorajamos o processo que chamamos de Seguimento de Intenção.

Quando você reconhece que está se movendo para um novo seguimento, você pára e pensa sobre quem você é, o que você tem a intenção de realizar, como você quer se sentir. Posiciona seu próprio tom, assim pode escolher o tom do que acontecerá naquela interação – melhor do que observar alguém e se tornar uma parte daquela situação.

Abraham – San Antonia, TX, 20/Abril/2002
☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim:____

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:
Antes de ir dormir, dizemos:
"Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar".

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: "Eu sonhei?".

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: "Como senti o sonho?".
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/ 2002
☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Quarto Dia – Saúde

Ritual matutino:

Citação do dia:

Hoje queremos ajudá-los a perceber quais são suas crenças são ativas. E queremos ajudá-los a perceber que vocês têm muitas escolhas que são ativas. Mas vocês têm que escolher e isso é o que vemos em muitos de nossos amigos físicos. Eles não querem fazer escolhas. Qualquer coisa que esteja ativa deve continuar ativa. Vocês dizem “eu acreditava nisso antes, então acho que devo acreditar agora”. Ou “Pensava dessa forma antes, e não cogito em pensar diferente, então continuarei pensando assim.”. E dizemos “algumas coisas que vocês pensam, não servem a vocês, como o declínio físico ou a idéia da falta de abundancia”. Vocês dizem “ é assim que sou, é assim que as coisas são”. Ou seja, há muitos pensamentos que vocês têm trazido com vocês ao longo de suas evoluções que são pensamentos “verídicos” porque muitos pensam de determinada forma há tempo suficiente para manifestar essas verdades e a satisfação com essas verdades registra fatos e dizem “isso é verdade.” Mas, dizemos, são verdades apenas porque as pessoas têm pensado essas verdades, ativando-as. Vocês podem escolher qualquer verdade, as suas verdades.

Portland, OR, 13/Julho/2002.

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: Tendo consciência de sua respiração, expire e inspire contando 60 respirações.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até quatro mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, em relação à Saúde, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Em qualquer sintoma que você tenha experimentado, pergunte-se: “O que está me chateando?”. Isso traz você para o coração de sua resistência. Pergunte-se: “Como quero me sentir?” e pondere a respeito.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

Em relação à sua resposta ao "Como quero me sentir?" coloque sua resposta para "O que eu quero ter?" em sua Caixa de Criação.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

Oh, abençoados sejam seus corações, vocês vivem nele – conectados ao mundo onde vocês têm tido acesso a muitas outras coisas. Você liga a televisão e eles têm uma programação! Eles têm uma programação que eles querem ativar em você. Quando você liga a televisão e apenas assiste, eles fazem sua realidade virtual. Eles tocam musica, mostram cenas. Ou seja, eles concluem como você se sentirá. Eles fazem vocês se sentir vulnerável, então você quererá os serviços ou os produtos deles. Eles fazem você se sentir necessitado do que eles têm a oferecer – seja um noticiário, ou um produto que alguém está vendendo. E não estamos dizendo que algumas dessas coisas não sirvam a você, e algumas coisas não incrementa sua experiência física. Mas dizemos que você está deixando-os programarem a natureza da vibração do seu ser. Tanto que se você fizer uma pesquisa nacional e disser "é natural que haja um declínio dos movimentos após uma certa idade?", quase todo mundo dirá "sim" e não é natural! Tanto que se você fizer uma pesquisa nacional e disser "Você precisará de assistência financeira para cuidar de seu corpo decrépito nos últimos dias de sua vida?", quase todo mundo dirá "sim". Eles ficarão horrorizados se não tiverem um plano para lidar com o inevitável cerco do desagradável declínio. E dizemos "DE ONDE VOCES TIRARAM ESSA BESTEIRA?". Vocês tiraram isso daqueles que querem vender seus remédios para o desagradável declínio. Vocês não tiraram isso da fonte. Sua fonte não acredita nisso. Vocês não tiraram isso de sua ancestralidade. Seus ancestrais não acreditavam nisso. Vocês tiraram isso uns dos outros, dos

que descobriram que eles podem programar o tom de sua vibração. E vocês dizem "Vá em frente, sou muito preguiçoso para fazer isso por mim mesmo. É mais fácil para mim, ir até um cinema e evocar um estado pessoal do que me centrar na Terra do Sempre por 30 segundos e escolher minha vibração.".
Enquanto você é um observador da vida, independente do que está observando, está tendo afirmações sobre a vibração que põe em prática. Enquanto você é um observdor da vida, você deliberadamente escolhe o que você observa de forma a afetar sua vibração. Você deliberadamente escolhe no que quer pensar de forma a – deliberadamente - afetar sua vibração.

13/Julho/2002.

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim: ____

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:

“Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: “Como senti o sonho?”.
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/2002

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Quinto Dia – Prosperidade

Ritual matutino:

Citação do dia:

Se você se centrar no que está querendo fazer, sobre todas as outras razoes, o dinheiro fluirá mais facilmente do que quando você se centrar sobre a razão do simplesmente ter dinheiro.
Acreditamos que seria ótimo se você pudesse tirar o dinheiro da equação, pois “dinheiro” é uma palavra que para a maioria de vocês esbarra na resistência vibracional. Se você pudesse evitar o conceito, então poderia evitar a resistência e poderia permitir-se mais da abundância, que é natural.
Em qualquer tempo em que você se centra em alguma coisa, você vibra isso. E o que temos observado é que a maioria das pessoas se centra na palavra “dinheiro”, ou na palavra “abundância”, ou na palavra “finanças”, e a maioria delas vibram a falta quando estão se centrando em nisso.
Brincamos que algum dia nosso Dicionário Webster definirá “dinheiro” como “não o bastante”, pois há um sentimento comum que sentimos da maioria de vocês quando vocês usam essa palavra. E se vocês querem mudar isso, substituam a palavra por uma palavra de menor resistência. Substitua essa palavra por uma outra como “Energia” ou crie uma nova palavra. Crie uma palavra com a qual você se divirta. Alguma palavra que é significativa para você. E quando você encontrar uma nova vibração de menor resistência, o dinheiro fluirá para você.
Muitos de vocês não são econômicos quando querem dinheiro, vocês são apenas esbanjadores na resistência ao dinheiro, e então, simploriamente, acabam amplificando a resistência. As vezes, ensinamos: “Apenas fale sobre o que você fará com o dinheiro, Imagine-se gastando. Imagine todas as coisas que você fará com o dinheiro.”. Mas se você já desenvolveu um pouco de resistência sobre o dinheiro, isso poder ser um desagradável e irritante jogo, e a maioria de vocês não agüentarão esse jogo por muito tempo.
Deliberadamente tente reduzir sua resistência em torno da palavra “dinheiro” e uma das formas de fazer isso é reconhecer que tudo está fluindo para você dessa fonte de energia. Temos observado que Jerry e Esther sentem-se, e têm sentido-se por muito tempo, muito confortáveis com o dinheiro. O dinheiro que flui para eles é abundante e flui facilmente e o que Esther está começando a perceber é que muitas coisas que são maravilhosas por natureza e que estão acontecendo na vida deles não têm nada a ver com dinheiro.
A abundância flui de diversas formas que não na forma do dinheiro. E se vocês pudessem se focar nos presentes que o Universo dá a vocês, quando vocês dizem “abundância”, pensem sobre a abundância de saúde, de vitalidade, de consciência, de entusiasmo, de pessoas maravilhosas em suas vidas, de escritos de amor em suas vidas. A abundância de trafego livre em suas vidas. A abundância de experiências maravilhosas em suas vidas... Quando você começa a pensar em termos dessas abundancias que não têm nada a ver com dinheiro, a abundancia relativa ao dinheiro começa a fluir também.
A maioria das pessoas pensa que as coisas boas fluem para elas apenas através do ganho de dinheiro. Alguém dirá “Ela vive uma vida boa”, outros dirão “Claro que sim, ela é rica”, como se uma boa vida fosse apenas o resultado de ter muito dinheiro. Dizemos, ter uma vida é não ter resistência a uma vida boa, pois uma vida boa é natural para vocês. É um legado de direito. É sua herança. Flui para todos vocês.

Vocês têm apenas que jogar esses jogos mentais consigo mesmos, passar mais tempo no estado da permissão da extrema abundancia que é natural para vocês, assim vocês começarão a se encontrar mais com as coisas boas.

Jornal Trimestral, Abril/Maio/Junho, 1996

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: Repita por cinco minutos: “O sol está brilhando e a grama é verde.”

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até cinco mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, relacionado à Prosperidade, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Em relação às condições ao seu redor, como você se sente? Se a realidade que você observa não é o que você quer, pondere por alguns minutos. “Como quero me sentir?” e “O que quero ter?”.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

“Como quero me sentir?”. “O que quero ter?”. Se você tiver tempo, faça um pequeno roteiro sobre qualquer tema para sua Caixa de Criação.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

Imagine que você é o dono de uma imensa companhia. Há centenas de milhares de pessoas que trabalham em vários departamentos e lugares dessa corporação e você é o único que criou essa companhia.Você a imaginou.Você viu a necessidade de criá-la. Você a sonhou. Você encontrou a harmonia vibracional com o seu sonho. E agora ela é sua.
E há centenas que não sabem como usar seus computadores, eles não sabem como arquivar muito bem, estão aprendendo em diferentes estágios, existe uma rotação de empregados muito grande, eles entram e saem com freqüência, se indispõem uns com os outros em vários departamentos, alguns têm janela, outros não. Essa é uma companhia imensa.
E você tem um gerente que é incrível. Já que esse gerente cuida de tudo, você não tem que se preocupar com nada. Você tem uma idéia e expressa-a gentilmente. E o gerente diz “Considere feito”. Você tem outra idéia e a visualiza. E o gerente diz “Considere feito.”. Você tem um gerente realmente fantástico, e você se sente livre. Você não tem que ficar lidando com o complicado de cada questão, nem com admissões ou férias, não tem que se preocupar sobre nada dessas coisas todas. Você é o visualizador. E você tem o gerente que lida com tudo de forma efetiva e perfeita. E você contabiliza sua boa sorte, todos os dias, por ter encontrado esse gerente.
Agora, estamos dizendo a você: você realmente tem um gerente assim. Ele é chamado “Lei da Atração”. Mas a maioria de vocês não sabe que tem esse gerente. Então, continuam pensando que precisam ficar lidando com todos os passos do processo, sendo o facilitador de cada um. E você se sente cansado dos detalhes, do cerne das questões, das coisas que não têm nada a ver com o que você realmente é ou está visualizando.
Nossa mensagem para você é: Você é um visionário. E, claro, é fascinante que seja um praticante também. Mas se você deixar suas visões serem reais e completas, você encontrará completo alinhamento com elas antes mesmo de transformá-las em ações – assim, o empenho que você oferecer sempre será alegre, amplo, satisfatório.
Continue dizendo ao “Gerente” o que você quer. Não porque o gerente (chamado A Lei da Atração) precisa escutar, mas porque a cada momento em que você falar a respeito do que quer, a cada momento que ativar a vibração harmoniosa de seu próprio desejo, seu vórtice de permissão é aberto e o Universo pode entregar um pouco mais daquilo que você já sabe que quer.
Vocês todos estão trabalhando muito nisso tudo. Vocês são seres maravilhosos, abençoados, merecem o melhor do Bem-Estar. O Bem-Estar está destinado a vocês. Esfrie a cabeça e deixe-o vir.

Extraído do Boletim Trimestral Abraham-Hicks (Jan/Fev./Mar-2001)

☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim: ____

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
"Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar".

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: "Eu sonhei?".

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: "Como senti o sonho?".

Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/2002

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Sexto Dia – Amor

Ritual matutino:

Citação do dia:

Digamos que você tem um amigo. Não importa se é um colega, um amigo antigo, um filho que é seu amigo, não importa. Alguém que acompanha sua vida e ele tem dez características predominantes. Sete das características são encantadoras e três delas são desagradáveis. E sendo um observador, como a maioria dos seres humanos é, você observa que de todas as dez, você é influenciado por todas elas. Mas você aprecia a maior parte da relação que você tem com essa pessoa porque sete das características são boas e apenas três delas são desagradáveis. Você considera essa relação, basicamente, uma boa relação. Você decide ser um observador e usar seus filtros seletivos para triar as informações e você também usará seu poder de imaginação. Dessas três características, você sente respostas negativas. E pouco a pouco, como demonstramos hoje, você sente a emoção negativa e identifica que gostaria de excluir e o que gostaria de incluir. Antes, dissemos a vocês, que a formula para criar qualquer coisa que você queira é fácil e simples...identificar o desejo e vibracionalmente atingir esse desejo.
Você não pode atingir o desejo através do que está observando... E algumas vezes pode...já que nessas três características desagradáveis você não consegue atingir o seu desejo em função delas, não tem problema! Atinja seu desejo através de sua imaginação.
Eis você, uma pessoa que conseguiu identificar o desejo, pois vocês observam coisas que não querem mas que ajudam a identificar o que vocês querem. Seus desejos estão pulsando alto e são muito reais. E muitos de seus desejos podem ser atingidos apenas pela observação do que não querem para si. Aquelas sete características que você observou...aquelas sete características...e então...você atinge seu desejo!
Pela observação, você não atinge o desejo com as três características. Sem problemas! Você não observa essas, você apenas imagina as outras três. Agora você está vibrando em pura harmonia com seu desejo. Quando isso acontece, você evoca – daquelas características – o seu desejo. E se seu amigo realmente for um opositor vibracional a você, ele vibrará fora de sua experiência. Agora, se for um filho seu, ele não fará isso. Em outras palavras, seu filho se juntará a você naquela vibração.
Mas a questão colocada para você é: porque você pensa que vai ser atingido por essas três coisas? Por causa de sua atenção a elas.
Vocês todos se mantêm pensando que se alguém tem uma característica, a pessoa empurra essa característica para vocês.
Você é apenas uma vitima que acaba recebendo essa vibração da característica da pessoa, e, por causa disso, vocês querem que a pessoa pare de ter a característica que tem. É isso que faz você querer dizer “Se livre dessas três características desagradáveis para que possamos ter uma relação melhor”.
E o que queremos que você ouça é: se você está tendo isso em sua experiência, é porque você está vibrando isso! E você está vibrando isso através das observações que faz, mas...não importa. Já que você está vibrando isso, é isso que vem para você.
Assim que você limpar sua própria vibração, sua relação estará limpa também.
Convidado: Bom, então tenho apenas que imaginar o que eu quero?
Abraham: Sim.

Abraham-Hicks, Extraído do Tape G-27/04/1996
☺☺

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: Repita por cinco minutos: “O sol está brilhando e a grama é verde.”.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até seis mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, relacionado ao Amor e às Relações, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Quando você encontrar pessoas ou tiver experiências durante o dia, pergunte-se “O que eu gosto sobre isso?”, “O que é bom nisso?”.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

“Como quero me sentir?”. “O que quero ter?”. Acrescente algumas notas sobre o que você quer vivenciar em suas relações e coloque em sua Caixa de Criação.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

Tema: Auto-estima como chave para a Permissão
“Não há limites para a energia não física. Há dois fatores: Quanto você está agregando através de seu desejo, para saber? E: quanto você está permitindo?
E o fator da permissão, na maioria das vezes, não sempre, tem a ver com sua própria auto-estima.
Ou seja, quando você está realmente gostando de si mesmo, não há limites para o que você pode receber!”.

Houston, TX, 13/Jan./2001 B

☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim:____

Eu gosto sobre_________: __________________________________

Eu gosto sobre_________: __________________________________

Eu gosto sobre_________: __________________________________

Eu gosto sobre_________: __________________________________

Eu gosto sobre_________: __________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
“Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: “Como senti o sonho?”.
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/ 2002

Sétimo Dia – Saúde

Ritual matutino:

Citação do dia:
Às vezes, vemos vocês interpretando os sentimentos de desanimo diante de um projeto como se vocês fossem seres imperfeitos, como se esse desejo não completo pudesse refletir em vocês mesmos. E tudo o que podemos dizer sobre isso é que isso apenas indica que vocês ainda não estão – por alguma razão, e há muitas delas – vibrando para conseguir o desejo.

Geralmente, a razão pela qual você ainda não está vibrando seu desejo é porque você tem praticado pensamentos que não o atingem, e isso tem acontecido há tanto tempo que você não consegue vibrar facilmente um pensamento que atinja esse desejo. Você pode dizer coisas como “Bom, eu não consigo acreditar nisso!”, ou “Eu tenho pensado nisso durante toda a minha vida”, ou “Essa é a forma como minha mãe pensa”, ou “É assim mesmo”. E queremos que você perceba que “nada é do jeito que é porque é do jeito que é, pois qualquer coisa que é do jeito que é, é porque alguém pensa que é do jeito que é”.
(Risadas da audiência)
Não há nada que ocorra sem a crença de alguém. Nada. Você diz “Ah, ta, mas há todos esses fatos.”. E,dizemos, eles são apenas crenças que vêm sendo praticadas.

Abraham – Portland, OR, 13/Jul./2002A
☺☺

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: conscientemente inspire e respire contando 60 respirações completas.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até sete mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, em relação à Saúde, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Em qualquer sintoma que você esteja sentindo, pergunte-se "O que está me chateando?". Essa pergunta leva você ao coração de sua

resistência. Então, pergunte-se “Como quero me sentir?” e pondere a respeito.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

Sobre a sua pergunta “Como quero me sentir?” coloque a resposta para “O que desejo?” em sua Caixa de Criação.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:

A causa especifica da doença: os doutores diagnosticam

Bom, você sabe, eles estão em desvantagem, pois não conhecem o fluir da energia. Eles têm que olhar para seu rosto, para os fatos...e a forma como a medicina usualmente funciona é: eles encontram um sintoma e começam a vasculhar em busca do quê pode ter causado aquilo. E tateiam no escuro. Baseiam-se em todos os tipos de estudos, nos quais você não se encaixa. Ou seja, você apresenta sintomas que os outros têm, mas há alguns que os outros têm e você, não. Eles apenas tentam juntar as coisas de forma a ter coerência sobre o que você está sentindo e a maioria deles não têm muito tempo para gastar na tentativa de realmente saber o que você tem.
Por causa disso, dissemos a nosso amigo que está nos visitando, que se ele puder perguntar “o que está aborrecendo você?”, ele será bem mais rápido em chegar à causa do que realmente está acontecendo do que qualquer teste que lhe peçam para fazer. Pois o que está aborrecendo você é sempre o coração de sua resistência e sua resistência é sempre o coração de seu circuito interno. A CADA MOMENTO, não importa para que tipo de diagnóstico, sua resistência sempre estará no centro de seu circuito interno.

Atlanta, GA, 04/Maio/2002

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim:____

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
"Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar".

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: "Eu sonhei?".

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: "Como senti o sonho?".
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/ 2002

Oitavo Dia – Prosperidade

Ritual matutino:

Citação do dia:
Se você entender que conforme você se põe adiante, com a emoção com a qual você carregou a sua criação, e se direcionar para a frente do seu tempo e espaço, esperando o futuro, ele estará ali. Dizemos a você, diante dessa criação maravilhosa que você criou para o futuro: você estará inspirado à ação, que é o contentamento ativo. E esse é o nosso ponto. Quando você toma a atitude em seu agora e a ação não é de contentamento, é nossa absoluta promessa a você que ela não levará você a um final feliz. Não pode. É um desafio à Lei.
Assim, dizemos, melhor do que estar pronto para pular para a ação, para ir e para conseguir as coisas que você está querendo, pense nelas, veja-as, visualize-as e espere que elas aconteçam, e elas acontecerão. E você será guiado, ou inspirado, ou conduzido para a perfeição ação que fará o processo que guiará você ao que você está procurando.
E há uma grande diferença entre o que falamos e o a maneira como a maioria do mundo está agindo.

(De “Introdução aos Abraham”

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: repita por cinco minutos: “O sol está brilhando e a grama é verde.”.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até oito mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, em relação à Prosperidade, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Em relação às condições ao seu redor, como você se sente? Se a realidade que você observa não é do seu agrado, pondere por alguns minutos. “Como eu quero me sentir” e então “O que eu quero ter?”.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

Como eu quero me sentir? O que quero ter? – SE você tiver tempo, faça um pequeno roteiro sobre qualquer tema para sua Caixa da Criação.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

O que queremos que você perceba é que a única coisa, a única coisa que mantém você longe de ser parecido com os anjos é o que está dentro de você – é sua própria atenção à necessidade. A necessidade é realmente uma coisa física. Ela não existe em nenhum lugar no Universo. Ela está apenas no plano físico. Da mesma forma como o ar sempre flui facilmente para os seres físicos, a menos que ele seja artificialmente interrompido ou impedido, a abundancia de ar flui para todos.
Abundancia de saúde, de Energia, de entusiasmo, de contentamento, a abundancia de tudo o que é desejado flui para você todo o tempo – a menos que artificialmente seja interrompida ou impedida.
Quando estou focado sobre o Bem-Estar não pode haver interrupção ou impedimento. Quando estou focado no contentamento, ou no amor, ou no dinheiro, ou na vitalidade, eles não podem ser impedidos.
O impedimento ou a interrupção desse fluxo dinâmico e eterno oferecido pelo Bem-Estar, pode ser humanamente impedida ou artificialmente interrompido apenas de uma forma. Pela escolha dos pensamentos de ausência de amor, ou de Bem-Estar, ou de abundancia. Somente pela escolha de pensamentos centrados na necessidade.
*Pela poderosa Lei da Atração, não é possível pensar em abundancia e não permiti-la, ao mesmo tempo.
*Pela poderosa Lei da Atração, não é possível perceber a falta de abundancia e permitir a abundancia, ao mesmo tempo.
Permitir a abundancia é realmente simples. Desde que ela flua para mim todo o tempo – tudo o que eu tenho que fazer é deixá-la vir.

Calendário dos Abraham – 06/Outubro/1996 – Pág. 219

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim:____

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
“Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: “Como senti o sonho?”.
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/ 2002

Nono Dia – Amor

Ritual matutino:

Citação do dia:

O que é errado nos humanos é que eles dizem “Eu quero a paz mundial.”. E dizemos que a paz mundial não é da sua conta. A paz pessoal, sim. Você não pode orquestrar a paz mundial. A única forma de orquestrar a paz mundial seria se você pudesse convencer todas as pessoas para quererem exatamente a mesma coisa. E você não tem uma reza para fazer isso. Não há possibilidade de fazer todo mundo concordar com você. Então, você diz “Sim, mas se eu ignorá-lo e desimpedi-lo (o inimigo) de minha vibração?”. Boa palavra, não é? Eu desativo e desimpeço-o de minha vibração. “Mas e a respeito do barulho que os outros fazem? E sobre aqueles que não sabem tanto quanto eu?” Dizemos “Lá vai você de novo”. Em outras palavras, você tem que escolher. E não estamos dizendo que estar envolvido é errado. O que estamos dizendo aqui é que há muitas pessoas que querem um propósito na vida, eles querem ter a razão, elas querem algo para se focarem. Ou seja, a guerra ou a causa – qual é o ponto que faz alguém decidir que a nobreza é algo do passado, igualmente o patriotismo e o terrorismo, e saem por aí tragando outros países. Em outras palavras, é realmente uma boa coisa a pessoa que decide quem é o mocinho e quem é o bandido. E sempre o mocinho é você e o bandido é o outro – e todos pensam a mesma coisa. Então, finalmente quando você diz “Eu não tenho que ficar escolhendo isso. Vou me alinhar com minha energia de bem-estar e seguir determinado caminho”. Então, se torna fácil para você, olhar as pessoas jogando seus próprios jogos. Esther sempre pega a si mesma equivocada, ela não consegue se decidir se o governo está fazendo esforço para proteger todos vocês ou se o governo em todo esse esforço é parte da causa do problema. E ela descobre que não há uma resposta certa para isso. Mas a resposta certa para ela é: pare de pensar e viva sua vida de forma feliz para sempre.

E é nossa promessa para ela e para a geração que virá: VOCÊ NÃO PRECISA SE PREOCUPAR SOBRE O QUE OS OUTROS ESTÃO FAZENDO SE VOCÊ ESTIVER CUIDANDO DE SUA PROPRIA VIBRAÇAO. Poderíamos dizer isso para um individuo, mas não podemos dizer isso para uma nação. Uma nação é feita de muitos seres com diferentes vibrações. Como entusiastas, prestamos atenção aos fundamentos dessas questões porque vocês são professores em todos os sentidos de seus seres. E sabemos que não é fácil para vocês saberem disso e ainda viverem uma vida estável, de bons sentimentos, e verem os outros ao seu redor que ainda não sabem como achar seus próprios caminhos. SAIBA QUE SEGUIR O SEU CAMIHO É A MELHOR POSSIBILIDADE DE ELES ENCONTRAREM O PROPRIO CAMINHO.

Abraham-Boise, ID 03/Julho/2002

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: Afague um gato ou escute sua musica favorita – esteja consciente de todas as suas sensações enquanto você faz isso.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até nove mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, em relação ao amor e a relacionamentos, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Quando você encontrar pessoas ou tiver experiências de afetivas durante o dia, pergunte-se: “O que eu gosto nisso?”, “O que é bom nisso?”.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

Como eu quero me sentir? O que quero ter? Coloque na Caixa de Criação, algumas notas sobre o que você quer vivenciar em suas relações.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

“Quando você entender que, pelo poder de seus pensamentos, você tem o poder de controlar qualquer experiência, você nunca mais temerá ninguém,

nunca mais se sentirá ressentido em relação aos outros e será muito mais capaz de PERMITIR que as pessoas sejam quem são."

"É importante que você perceba o direito de as pessoas criarem o que escolhem, assim como você percebe o direito de criar o que você está escolhendo."

"Se você não estivesse vivendo em um ambiente onde existissem muitos outros, você não teria a oportunidade de entender tão claramente. Mas você está interagindo com outros, entendendo e aplicando o *Processo Criativo*, e você ficará encantado com a experiência de liberdade individual para criar qualquer coisa que esteja querendo – ao mesmo tempo, você está permitindo que os outros façam a mesma coisa.

[Ênfase dos Abraham]
Calendário, pagina 607

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim:____

Eu gosto sobre_________: ____

Eu gosto sobre_________: ____

Eu gosto sobre_________: ____

Eu gosto sobre_________: ____

Eu gosto sobre_________: ____

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
“Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: “Como senti o sonho?”.
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/ 2002

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Décimo Dia – Saúde

Ritual matutino:

Citação do dia:
Quando “Não” e “Sim” significam a mesma coisa
Abraham: Não significa sim. Mantenha em sua mente duas palavras. A primeira palavra é INCLUSÃO, significando coisas que eu quero incluir em minha experiência. Eu gostaria de incluir abundância, saúde, vitalidade, um tapete oriental. Qualquer coisa que você esteja querendo incluir em sua experiência, INCLUSÃO. A outra palavra é EXCLUSÃO, significando coisas não desejadas. Eu gostaria de excluir a morte, a doença, a violência. Exclusão, coisas NÃO desejadas. O que queremos que vocês escutem é que não há uma coisa como exclusão. E todas as vezes que vocês tentam, tudo o que vocês realmente fazem é incluir em suas vibrações alguma coisa que vocês não querem! Vocês fazem isso, não é? O que acontece é que vocês foram treinados para excluir o que vocês não querem. Quando vocês dizem “eu quero mais dinheiro, eu não quero dividas”, vocês estão incluindo duas vibrações contrarias em suas vibrações. Vocês conseguem entender o sentido disso?

Abraham – Tape G 6.6.96

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo – sorria enquanto conta até 60.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: conscientemente inspire e respire contando 60 respirações completas.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até dez mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, em relação à Saúde, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Em qualquer sintoma que você esteja vivenciando, pergunte-se “O que está me chateando?”. Essa pergunta leva você ao coração de sua resistência. Então, pergunte-se “Como quero me sentir?” e pondere a respeito.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

Sobre a sua pergunta “Como quero me sentir?” coloque a resposta para “O que desejo?” em sua Caixa de Criação.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:

Abraham...
Vocês estão onde estão!! Em outras palavras, vocês não podem dize “Não estou me sentindo bem e deveria estar me sentindo maravihosoooooooo, Vou me sentir bem”
Isso é como...a analogia que temos dado recentemente e as pessoas estão entendendo muito bem...é como um desses lugares de segurança máxima onde vocês têm acesso através de um cartão e quando o cartão é passado as portas se abrem para você com facilidade. Ou seja, é como ter códigos de computadores, em alguns lugares vocês podem ir; em outros, não.

Quando vocês estão oferecendo aquele cartão de acesso vibracional e há alguns lugares que...dependendo de como você está sentindo exatamente naquele momento...Em outras palavras, quem é alegre, alegre, alegre não tem acesso ao câncer!! Quem é um desencorajado não tem acesso ao bem-estar.
E você tem um nível de vibração e digamos, analogicamente, que estamos exagerando aqui, que você acordou e está em pânico, pois a ligação que estava esperando não veio. Você está irritado com seu corretor. Seu amor não vai ajudar tampouco. A casa está uma bagunça. Você pôs o suco de laranja no liquidificador e ele não estava bem tampado e ele borrifou tudo até o teto!! E você tem observado... e está “naquele” estado!
E seu nível vibracional é de irritado, não irritado, irritado, não irritado. Ou seja, esse é o seu nível vibracional. Você está ficando louco...louco...não muito louco.

E você pensa "bom, os Abraham disseram que eu deveria ter um pensamento de felicidade, certo? Os Abraham são uns tontos!!!!!" (muitas, muitas gargalhadas)
Isso é sobre quão longe você pode chegar nisso. Em outras palavras, você não tem ACESSO ao pensamento que o faria se sentir bem. Você está exatamente onde está. E o que você faz?
Bom, você alcança o pensamento com o qual se sente melhor para lidar com a situação. O pensamento que o faz sentir-se louco não faz com que você se sinta bem, esse outro o faz sentir-se melhor. Então, você alcança o pensamento que o faz se sentir melhor a partir de onde você está.

Extraído do tape Abraham-Hicks G-08/07/2000

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim:____

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:

“Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: “Como senti o sonho?”.
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/ 2002
☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Décimo Primeiro Dia – Prosperidade

Ritual matutino:

Abraham sobre a ação:

~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Estávamos observando nossa amiga Esther. Ela chegou em casa, de uma viagem, e estava se sentindo muito esgotada. Ela pensava "muita coisa para ser feita". A caixa de e-mails estava abarrotada, a secretária eletrônica estava lotada, as malas e bolsas estavam por toda parte. Ela se sentou no meio da confusão e disse "Abraham, o que devo fazer?!" E dissemos "ai está você agindo como um ser físico sempre tentando saber o que fazer!! Como você quer se sentir?" Ela disse "Eu quero me sentir livre e feliz, e não me sinto assim quando tenho tanta coisa pra fazer." E dissemos "aí está você agindo como um ser físico dizendo-nos o que você não quer e quando nós perguntamos o que VOCÊ QUER!!" Ela riu e disse "Eu quero me sentir livre e feliz". Dissemos "pondere sobre isso um momento". Ela fechou seus olhos e se visualizou sentada em frente da varanda, bebericando chá, conversando com seu parceiro, olhando os esquilos e logo em seguida ela se sentiu livre e feliz.

Ela disse "E agora?".
Dissemos "Agora, o que você quer ter?".
Ela disse "Quero ter uma casa e um escritório limpos, organizados e eficientes".
E dissemos "pondere sobre isso, amiga. Não vá logo se lançando à ação, espere até que você se sinta inspirada. A partir de seu sentimento de bem-estar, você alcançara a inspiração que a guiará para o que você está procurando". E em alguns dias, os pensamentos começaram a chegar. "Eu posso me mover aqui, eu posso delegar essa tarefa, eu posso eliminar isso". Seu marido percebeu que ela não estava agindo como um burro de carga como ela havia feito algumas vezes. Mas ela estava pulando de um lugar para outro inspirada por aquelas idéias que ela havia tido...você vê, é melhor isso do que tentar arrumar as coisas de uma perspectiva negativa que nunca funciona porque a Lei da Atração apenas atrairia mais negatividade. Agora ela estava inspirada porque havia adquirido seu estado de equilíbrio antes. Você está entendendo isso?

Assim,a forma de você se distanciar de um sentimento negativo se dá pelo conhecimento de que você o tem. Não se exija demais..."Oh, eu deveria estar me sentindo dessa forma e não dessa". Ao invés de fazer isso, tome conhecimento sobre o valor de ter esse sentimento negativo e poder estar alerta ao fato de há algo desarmônico acontecendo. Aí você,
~~~~~~~~~~~~~~~~~~

CONSCIENTEMENTE, percebe o que está pensando e como gostaria de se sentir, o que o inspirará suas idéias sobre o que você quer ter, o que, consequentemente, guiará você à ação. E encorajamos você a nunca se lançar à ação sem inspiração, pois a ação será fútil. Essa ação será normalmente contraditória ao que você realmente está querendo.
Alguns dizem “Abraham, você ensina-nos a sermos preguiçosos!! Você nos ensina a ficar por aí e esperar a inspiração. E se eu nunca me sentir inspirado?”.
Nós dizemos “Você não pode evitar de se sentir inspirado quando você está no estado de emoção positiva. Quando você atinge esse estado de positividade todas as coisas vêem para você. Exatamente como quando você se mantém no estado de negatividade e todas as coisas ruins vêem para você.

G 08/Julho/1990
****
Esforçar-se muito É resistir. Por essa razão – pense sobre isso – se você decide que você quer ir até a mercearia e compra um litro de leite, você se esforça muito? Ou você simplesmente vai lá e traz?

A razão pela qual você simplesmente vai lá e traz é que você tem o conhecimento absoluto – você SABE. Você sabe que tem a habilidade de ir lá, você sabe que tem o dinheiro em sua carteira, você sabe que encontrará o leite quando chegar lá. Ou seja, não há duvidas e não há tentativas contra nada. Se você estiver se esforçando muito, o que acontece é que uma parte de você não está acreditando que é possível e em seu desejo para compensar a ação, você oferece mais ação. E o que queremos que você entenda é que não é necessário agir além da conta. Não há ação suficiente no mundo que compense seu ato de pegar uma parte da energia e enviá-la para outra direção em forma de emoção negativa. Se você está sob estado emocional negativo a respeito de qualquer coisa, você está paralisado ali e nenhuma ação irá mudar isso.

A única coisa que mudará esse estado é liberar o pensamento que está trazendo a emoção negativa, substituindo-a por um pensamento que traga emoção positiva e, assim, a ação será de contentamento.

G 22/Agosto/1990
****
Isso é o que os “Mestres” fazem. Qualquer pessoa que tenha uma idéia a respeito de qualquer coisa, foca por tempo suficiente no que querem e, pela Lei da Atração, seus pensamentos se tornam fortes e corajosos o bastante possibilitando a conexão com seus Seres Interiores. E seus Seres Interiores

transmitem seus desejos às fronteiras do Universo – e não há limites que resistam a essas condições.

04/Julho/1991
****

Jerry: Como conseguimos as coisas que queremos para sermos perfeitos? Temos que manter-nos nisso todo o tempo?
Abraham: Não. Uma vez que você alcance o estado de aceitação, como ele é, você já consegue. Em outras palavras, é sua atenção à necessidade que causa a criação negativa. No momento em que você não mais está dando sua atenção à necessidade, você já conseguiu! Isso é tudo. Ou seja, uma vez que você sabe que a prosperidade é um estado natural, você libera sua cautela em relação à doença. A prosperidade passará a ser sua experiência. Uma vez que você aceite a abundancia como um estado natural de ser e pára de resistir de não ter dinheiro o suficiente, a Abundancia passa a ser seu estado natural de Ser. Uma vez que você aceita a harmonia intima de sua relação como um estado natural de ser e pára de focar na necessidade, a harmonia será seu estado natural de ser. Assim, a resposta é "Não", você não tem que se manter continuamente martelando o caminho para o que você quer. Mas é importante que você não pense mais sobre o que não está querendo.

G 22/Setembro/1991
****

Seu Ser Interior está consciente de seu estado emocional e do que você quer, e de onde você está em relação ao que você quer. Seu Ser Interior sabe quão perto ou distante você está vibracionalmente, de todas as coisas. Seu Ser Interior também sabe o que está em seu coração e mente e o que está em sua vibração. A qualquer tempo, seu Ser Interior sabe exatamente a ação ou pensamento, ou palavra, que seriam apropriadas para você.

G 11/Abril/1992-B

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: repita por cinco minutos: “O sol está brilhando e a grama é verde.”.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até onze mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, em relação à Prosperidade, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Em relação às condições ao seu redor, como você se sente? Se a realidade que você observa não é do seu agrado, pondere por alguns minutos. “Como eu quero me sentir” e então “O que eu quero ter?”.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

Como eu quero me sentir? O que quero ter? – Se você tiver tempo, faça um pequeno roteiro sobre qualquer tema para sua Caixa da Criação.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

Convidado: Você pode me dar alguma idéia a respeito de atrair um bom emprego?

Abraham: Bom, há possibilidades infinitas para você. E você tem estado em empresas, consciente da redução de funcionários, e em empresas das quais você não tem gostado, e em empresas que você tem gostado...você vem alimentando uma vibração poderosamente fixa. Em outras palavras o Universo realmente sabe quem você é, o que você gosta de fazer, no que você é bom e onde seus desejos estão.

E quando você está num lugar em que a vibração é neutra... Em outras palavras, um lugar que não empurra para você as coisas que você não gosta, então o Universo ESTÁ permitindo, permitindo para você – então você se permitirá receber o que o Universo está permitindo. Ou seja, queremos dizer a você que não é da sua conta imaginar como, onde, quando, quem. O que é da sua conta é saber o que você quer, como quer se sentir, e acreditar que o Universo sabe em detalhes tudo que satisfará você e dará isso para você e você saberá disso quando vir.

Nosso encorajamento a você é que você acredite que está a caminho...está REALMENTE chegando. Você não pode ser tão claro como está sendo no que deseja e não ter o Universo já alinhado em circunstancias e eventos para realizar o que você está pedindo. Você precisa apenas relaxar e permitir, e confiar que irá reconhecer seu desejo quando você o vir.

E isso não será um “Que bom, talvez....sim, não, sim, não...”Isso será um “Sim!!”. Será um “Urrraaaaa!!!!É isso que eu estava querendo fazer. Sim! Sim! É isto!!!”.

Workshop em Sacramento, 27/Julho/2002 – Tape 4.

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim:____

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
“Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: “Como senti o sonho?”.
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/ 2002

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Décimo Segundo Dia – Amor

Ritual matutino:

Encontrando o parceiro perfeito

O parceiro perfeito é aquele que faz você se sentir bem. Se você faz seu parceiro se sentir bem, você é o parceiro perfeito. Você faz isso procurando os aspectos positivos um no outro. Você pensa que quer ser amado, mas o que você quer é sentir o amor partindo de você. Quando o outro desperta esse sentimento em você, é porque você se sente amado.

Você está querendo interagir com alguém porque você quer sentir o amor ser despertado de você e você está querendo um motivo, um alvo para o qual direcionar seu amor. Você está querendo a gloria deliciosa da experiência física. Você está querendo alguém que seja amigo, alguém que responda, alguém que procure aventura, alguém que queira rir das coisas que você está querendo rir. Você lançou há muito tempo atrás, antes de hoje, uma criação muito poderosa.
Mantenha seus olhos abertos para isso e pare de guardar-se sobre isso. Exagere, enfatize, fale para si mesmo todos os dias sobre o que você deseja. Assim que você acordar, pela manhã, toque em seu peito e diga a si mesmo “Hoje verei indícios da chegada de meu par perfeito. Hoje vou olhar sob cada pedra, em cada esquina, e vou manter meus olhos abertos para o parceiro perfeito. Hoje vou encontrar, ou ao menos chegar perto, de meu parceiro perfeito”. Então, você despertou seu sistema de orientação! Você acabou de declarar seu desejo. Seu sistema de orientação está alerta.

Exagere, enfatize, fale para si mesmo todos os dias, sobre o que você deseja.

Você anda num recinto cheio de pessoas, sente-se inspirado a andar e conversar com “aquela” pessoa, e você diz “não aquela, aquela não parece ser a que eu quero”. E agora você está de volta à arena da falta/necessidade. Aquela pessoa pode guiar você para a que guiará você àquela uma que guiará você àquela outra que guiará você para aquela. Você não pode ver o caminho que está em sua frente. Se você seguir a emoção positiva, você rapidamente será tragado para ela. Você sabe, essa outra pessoa está ali, procurando por você! Essa pessoa está dizendo onde está a pessoa por quem você procura, e você está dizendo onde essa pessoa está, e estamos dizendo que não vamos representar o cupido. A Lei da Atração trabalha bem nisso. Quando cada um de vocês focaliza no que estão querendo, a conexão acontece.

A parceria é como a co-criação. A co-criação é igual à almas criando. Identifique o que você quer, preste atenção ao que você sente e você será guiado para o que você procura. Procure pelos aspectos positivos em cada pessoa que você encontra. Quando você vê no outro uma qualidade que você não quer e diz “Não essa, essa não”, você está fechando a porta que está trazendo tudo, pois uma atitude crítica sobre elas as mantém distantes de você. Quando você começa a dizer “O aspecto positivo dessa é isso, o aspecto positivo daquela é...”, você atrairá para você a pessoa que tem todos aqueles aspectos positivos que está buscando.
Em sua colheita, seja seletivo como um peneirador, procure pelo que você está querendo, não se resguarde contra o que você não está querendo. Nunca faça a declaração “Eu não quero aquela, eu não gosto essa.”. Faça declarações como “Ohhh, essa é legal, ohhh, eu gosto da atitude dessa, essa outra é muito bonita”. Quando você focaliza os aspectos positivos dos outros, mesmo que eles já estejam conectados a outros parceiros, procure pelos aspectos positivos e – fazendo isso – você atrairá o que quer para sua experiência. Seu parceiro está muito perto de você. Estamos falando em termos de tempo. Mantenha a expectativa.

Abraham – Consortes – Tape AB-17

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: Afague um gato ou escute sua musica favorita – esteja consciente de todas as suas sensações enquanto você faz isso.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até doze mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, em relação ao amor e a relacionamentos, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Quando você encontrar pessoas ou tiver experiências afetivas durante o dia, pergunte-se: “O que eu gosto nisso?”, “O que é bom nisso?”.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

Como eu quero me sentir? O que quero ter? Coloque na Caixa de Criação, algumas notas sobre o que você quer vivenciar em suas relações.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

Tema: Seja quem você é.
Você tem apenas que ser quem você é. O melhor que você pode fazer é estar certo de que está conectado à sua Fonte de Energia e deixar que as pessoas cuidem de si mesmas. Algumas vão adorar você, algumas vão odiar você – e nada disso tem a ver com você.

Escolha o que faz você se sentir bem e deixe os outros escolherem o que eles querem. Não gaste tempo dizendo "eles deveriam escolher de forma diferente para se sentirem melhor". Ao invés disso, diga "Eles estão escolhendo o que querem; estou escolhendo o que quero e me sinto bem quando faço minhas escolhas". E ponto final.

[Abraham - Portland, OR – 08/Maio/2001-B]

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:

____

____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim:____

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
"Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar".

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: "Eu sonhei?".

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: "Como senti o sonho?".
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/ 2002

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Décimo Terceiro Dia – Saúde

Ritual matutino:

Citação do dia:

Abraham
...cada um de vocês que estão em seus corpos, continuam aumentando a experiência nos seus corpos físicos. Essa é uma evolução da espécie extraordinária. Seus corpos não são para serem temidos. Seus corpos são para serem reverenciados. Seus corpos são para serem aplaudidos. Seus corpos são para, até talvez, serem maravilhados. Eles não são frágeis. Eles são resistentes. Eles são flexíveis. Vocês têm a habilidade de se alinharem novamente, e novamente, e novamente, e se alguém no Universo entende isso, são as células de seus corpos.
Ser amigo do seu corpo é a única forma que conhecemos de vir a entender que seu corpo é resistente e que ele sabe o que fazer, e isso em relação a tudo. Mas vocês têm que pedir a seu corpo que esteja no estado de não resistência. Essa é a informação mais importante que já expressamos em relação a seu corpo físico e sua alimentação. Você precisa amar o seu corpo e, em amor, lhe oferecer alimentação. Quando você tiver amado seu corpo e, em amor, oferecido alimentos a ele, não terá importância o tipo de alimento que você der a ele.

[Abraham-Hicks, Workshop de Asheville, NC – 29/Out/2000]

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: conscientemente inspire e respire contando 60 respirações completas.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até treze mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, em relação à Saúde, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Em qualquer sintoma que você esteja vivenciando, pergunte-se “O que está me chateando?”. Essa pergunta leva você ao coração de sua resistência. Então, pergunte-se “Como quero me sentir?” e pondere a respeito.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

Sobre a sua pergunta “Como quero me sentir?” coloque a resposta para “O que desejo?” em sua Caixa de Criação.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:

Citação para a Noite:

Tema: O oposto da Permissão....Resistência

<u>Abraham sobre Resistência</u>

Você está consciente de que a única coisa que mantém você longe da vida que você gostaria de viver é precisamente seu próprio nível de resistência? (Extraído do Boletim Abraham-Hicks, Jan/Fev/Mar, 1996)

Recentemente, dissemos a alguns amigos “Não sabemos porque vocês estão tendo problemas com essa coisa da Criação Deliberada. Apesar de tudo, só estamos dando a vocês uma nova orientação para a vida”. E o que essa nova orientação significa é “não raciocine sobre seu caminho, sinta-o. Pense e sinta, pense e sinta, pense e sinta, pense e sinta, mas se oriente pela forma como você sente”. Se você não se sente bem é porque aquilo não é bom. Se você não se sente bem, aquilo está repleto de resistência. Resistência é o que está matando vocês. Resistência é o que está deixando vocês doentes. Resistência é o que está deixando vocês para baixo. A resistência é a única vilã da sua experiência física.

(Extrato do Boletim Abraham-Hicks, Jan/Fev/Mar,1996)

Há um companheiro constante de puro fluxo de energia positiva fluindo para você todo o tempo e em qualquer momento, você, como um indivíduo, são permissores ou resistentes àquele fluxo. Quando você está permitindo o fluxo, você se sente maravilhoso, consciente, você sente vitalidade, saúde, abundancia. Você se sente bem. Mas se você não está permitindo o fluxo, você não se sente bem. É a respeito disso que é o medo, a vergonha, a dúvida.
(Extrato do Boletim Abraham-Hicks, Abr/Mai/Jun,1996)

Essas três coisas são sempre verdadeiras na resistência: A resistência é a única coisa que mantém você longe de seu estado natural de Bem-Estar; A emoção negativa está sempre presente, como um indicador de resistência; E a resistência sempre, sempre, sempre, significa que você está se esforçando muito contra alguma coisa.
(Extrato do Boletim Abraham-Hicks, Abr/Mai/Jun,1996)

Um homem disse-nos “Abraham, tenho câncer e os médicos me dizem que eu tenho apenas algumas semanas, talvez alguns dias, de vida. Mas vou lutar contra isso”. Dissemos: Bom, você vê, você não pode. Se esse é o objetivo da sua atenção, se você está olhando para o câncer e dizendo “eu vou lutar contra isso, você está trabalhando numa posição de resistência. Você está se harmonizando vibracionalmente com o câncer – assim, você está resistindo ao fluxo”.
(Extrato do Boletim Abraham-Hicks, Abr/Mai/Jun,1996)

Existem pensamentos que emitem sentimentos perfeitamente normais para você que está cheio de resistência e você se mantém preso a eles, pois você se sente tão normal, já que você e todo mundo tem pensado neles por muito tempo. Pensamentos como a economia está em crise, tenho que trabalhar duro para ter sucesso, sou inapropriado de alguma forma ou seria mais capaz, eu não deveria fazer aquilo, etc. Há toda sorte de pensamentos com os quais você luta e que não são vibracionalmente harmônicos com seu vasto conhecimento.
(Extrato do Boletim Abraham-Hicks, Abr/Mai/Jun,1996)

...realmente, de acordo com todos os modelos físicos, ela estava certa. Quem é ela? Em outras palavras, não é adequado dizer que você vai estar ali e não lá, não é? Ela não estava errada, estava? Ela estava “certa” em sua própria resistência. A grande questão é: esse “estar certa” tem o poder de me podar da Força da Vida? Pois é isso que importa. A Fonte da vida, a fonte que mantém meu sangue pulsando, que mantém minhas células

trabalhando...a fonte de Bem-Estar, a fonte que mantém o planeta girando em sua órbita...eu me sinto podado porque o jardineiro não veio. E achamos que se você parar no meio de alguma emoção negativa e se perguntar “vale a pena jogar fora a Força da vida?”. Nesse caso, a resposta seria não.
(Extrato do Boletim Abraham-Hicks, Abr/Mai/Jun,1996)

Porque não existem mais pessoas usando seus sistemas de orientação para se certificarem de que estão num estado de permissão do que querem? Porque vocês se acostumaram com o sentimento da resistência, tanto que seu sistema de orientação é meio entorpecido. É normal para muitos de vocês se sentirem meio intratáveis, ou um pouco irritados. Ou seja, vocês se acostumaram tanto a sentir a resistência que não entendem o Sistema de Orientação quando ele está ali, dentro de vocês.
(Extrato do Boletim Abraham-Hicks, Out/nov/Dez, 2000)

Queremos fazer três declarações poderosas para vocês e são três coisas que vocês nunca ouviram. Elas podem se chamar:

Numero um: Resistência. O único problema, a única coisa que causa qualquer problema. A única coisa que põe vocês para baixo. A única coisa que mantém vocês longe do que vocês querem. A única coisa que faz vocês ficarem doentes.

Numero dois: Resistência. A Resistência é sempre acompanhada pela emoção negativa. Emoção negativa e/ou dor. Em outras palavras, a dor é uma extensão da mesma coisa. Desconforto físico.

Numero três: Resistência. A resistência está sempre empurrando você contra alguma coisa.
(Extrato do Tape G 06/Dez/1995, Abraham-Hicks)

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:

____

____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim:____

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
“Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: “Como senti o sonho?”.
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/ 2002
☺☺

Décimo Quarto Dia – Prosperidade

Ritual matutino:

Citação do dia:

Abraham sobre ação/criação:
~~~~~~~~~~~~~~

Nada é mais divertido do que harmonizar suas ações com seus pensamentos e desejos. É desse fluxo você está falando. Do fluxo que faz a vida ser um êxtase; que a faz fluir; que faz a vida ter portas abertas por todos os lugares; que faz sermos capazes de fazer o que quisermos independente de sermos dez, cem ou mil pessoas.

(Tape G 03/ Out/1992)
****

No dia em que Esther se deitou em sua cama e se imbuiu da intenção de estar no assento de primeira classe, haviam MUITOS co-criadores envolvidos. As pessoas no aeroporto, no avião, no serviço de bordo, as pessoas na outra cidade que pegou um vôo anterior e deixou um outro assento vago. Em outras palavras, existiam uns cem co-criadores envolvidos naquele cenário que Jerry e Esther nunca tinham visto. Ou seja, eles não poderiam fisicamente, de nenhuma forma, ver tudo isso. Assim, quando você está falando sobre co-criação, perceba que essa co-criação não se refere apenas a você e seu parceiro. É sobre você e um conjunto de seres físicos e não físicos.

(01/Nov/1992)
****

Quando você acredita que é através de seu esforço que você faz as coisas acontecerem, e você aplica esforço e fica cansado, então você está desconectado do que realmente faz as coisas acontecerem.

(G 28/Fev/1993)
****

Quando falamos sobre moldar a Energia, o que estamos querendo realmente dizer é "veja a situação de fora e pense". Pense e sinta como esse pensamento é sentido. Pense. Use seu sistema de orientação. Não venha a um seminário e tente encontrar alguém que diga a você o que fazer, não vá atrás de livros que estão enterrados há dois mil anos atrás para saber o que eles falam a respeito de como você deve viver sua vida. Vá lá fora e viva. Cada passo que você dá para longe da Energia, será sentido.

O que você começa a perceber é que há um padrão: quando você está apreciando, você está cheio dessa Energia; quando você está se culpando, a Energia não está ali; quando você está aplaudindo e encontrando o valor das coisas e vendo seus aspectos positivos, a Energia está chovendo através de você; se você está centrado na necessidade e encontrando falta, e sendo critico, a Energia não está ali. Assim que você começa a somente pensar e sentir , pensar e sentir, você pode ensinar a si mesmo, em questão de poucos dias, como restaurar a conexão com aquela Energia.Todo mundo ao seu redor
~~~~~~~~~~~~~~

está tentando encontrar alguém que os ame, quando na verdade o que vocês todos estão realmente querendo é algum objeto de atenção que lhes dê pura energia.

(23/Jan/1994)
****

A menos que você seja capaz de trazer a si mesmo para um estado emocional positivo, não atue. O que estamos dizendo aqui? Seu trabalho é, primeiro, encontrar o estado emocional positivo e, depois, conseguir a ação inspiradora. Estamos tentando guiar você para longe da ação? Claro que não. O ato da ação é delicioso. Aja tanto quanto tiver tempo físico, energia e inclinação para o ato. Mas sempre a partir de um estado emocional positivo.

(12/Mar/1994)

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: Repita por cinco minutos: “O sol está brilhando e a grama é verde.”

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até quatorze mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, relacionado à Prosperidade, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Em relação às condições ao seu redor, como você se sente? Se a realidade que você observa não é o que você quer, pondere por alguns minutos. “Como quero me sentir?” e “O que quero ter?”.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

“Como quero me sentir?”. “O que quero ter?”. Se você tiver tempo, faça um pequeno roteiro sobre qualquer tema para sua Caixa de Criação.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

Tema: Dizer que “é”, faz ser?

Praticamos a Arte da Permissão. O que significa que alcançamos pelo pensamento que nos faz sentir os melhores, não pelo pensamento relacionado ao que é real, não pelo pensamento que nos diz que as coisas são como são.
Dizer-se que as coisas são como são, apenas mantém você parado onde você está.
“Dane-se! Eu vou dizer que as coisas são como são. Eu vou dizer que as coisas são como são porque todo mundo quer que eu me porte assim”. Diga que as coisas são como são se você quiser que elas sejam como são. Mas se você não quer que elas sejam como são, então não diga que elas são como são – diga que as coisas são como você quer que elas sejam. Se você disser que as coisas são como você gostaria que fossem, você começará a sentir como gostaria que elas fossem; e quando você sentir as coisas do jeito que você gostaria que elas fossem, elas serão como você quer que elas sejam.

Syracuse, NY – 30/Set/2000

☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim: ____

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
“Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: “Como senti o sonho?”.
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/2002

Décimo Quinto Dia – Amor

Ritual matutino:

Citação para o dia:

[Convidado está tendo dificuldade de interação com sua enteada]

Abraham:
...e você está diante dessa nova situação, que é diferente em sua experiência, e está indo de encontro a ela. Queremos que você entenda contra o que está se chocando e que o está deixando desapontando.
Não são as escolhas dela que não estão de acordo com as suas escolhas. Não é isso que está fazendo você se sentir desconfortável. Você está se batendo contra a discórdia pessoal dela. E é isso que está deixando você desconfortável. Você conhece a armadilha. É como "estou apenas revidando na mesma moeda". E é isso que queremos que vocês todos escutem hoje:
Vocês ensinam uns aos outros as respostas respectivas da vibração de vocês. Em outras palavras, você não sente nada a respeito de ninguém sem o retorno recíproco. Isso é co-criação. Vamos até mais adiante, corajosos, sonoros, bruscos: Se há alguém de quem você não goste, esse alguém não gosta de você também!
Nunca vimos nada diferente disso. Nunca, em nenhuma ocasião, soubemos de alguém que adora alguém que também não fosse adorado por essa pessoa!
Agora, alguns estão pensando... "Oh, espere aí! Tinha aquele homem que eu amei de todo coração e ele não me amava!". E dizemos a você, "você estava deixando-o inseguro. Você estava deixando-o preocupado. Aquilo não era uma vibração pura de amor".
Quando você está sintonizado, ajustado – quando você está conectado à sua Fonte e aprisionando alguém como se esse alguém fosse seu objeto de atenção e você está ofertando aquele sentimento de amor e apreciação – esse alguém não pode ofertar nada mais! A Lei da Atração, o gerente que chamamos de Lei da Atração, não coloca vocês juntos...mesmo quando você vivem na mesma casa. Vocês estão se encontrando de formas diferentes. Você chega em casa quando ela não está ali; ela vem para casa quando você não está. Ou ela não está disponível ou ela está fazendo alguma outra coisa. Vocês têm que trabalhar duro para ter tantos desencontros quando estão em estados de energia pura e positiva.
Sugerimos a você – e estamos certos de ter entendido do que se trata – que você domine sua vibração a respeito de sua enteada, pois essa situação não

está trazendo nada a você, exceto aflição. E alguém deveria fazer algo a respeito disso – e esse alguém não é ela.

Abraham – Consortes – Tape AB-17

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: Afague um gato ou escute sua musica favorita – esteja consciente de todas as suas sensações enquanto você faz isso.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até quinze mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, em relação ao amor e a relacionamentos, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Quando você encontrar pessoas ou tiver experiências afetivas durante o dia, pergunte-se: “O que eu gosto nisso?”, “O que é bom nisso?”.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

Como eu quero me sentir? O que quero ter? Coloque na Caixa de Criação, algumas notas sobre o que você quer vivenciar em suas relações.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

Tema: Permitindo Outros
Suas guerras e desacordos

Mesmo como um único corpo de pessoas sobre a terra, vocês tem mais pontos harmônicos do que desarmônicos. A natureza básica de seu ser é muito mais harmoniosa do que desarmoniosa.

Suas guerras e desacordos acontecem porque vocês não olham para as coisas que são harmônicas; vocês olham para as que não são. Uma vez que não estão aptos a mudar aquelas coisas, também não podem criar na vida dos outros e acabam causando grandes conflitos a si mesmos, trazendo muito mais experiências negativas para suas vidas quando dão atenção àquelas coisas que causam emoção negativa.

(Calendário Abraham)

Permita que os outros sejam quem são

Quando você entende que suas intenções primárias são harmônicas e voltadas para o crescimento e que as intenções dos que estão à sua volta também são as mesmas; e quando você reconhece que, a despeito de suas diferenças, vocês todos estão tentando ter experiências de vida que trarão conhecimento, então, talvez, você tenha mais capacidade para permitir que os outros sejam quem são; assim como você espera que eles permitam que você seja quem você é. E quanto mais de vocês estão alcançando aquele estado de permissão recíproca, haverá total harmonia, paz, satisfação, contentamento e prazer sobre seu Planeta Terra.

(Calendário Abraham)

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:

____

____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim:____

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
“Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: “Como senti o sonho?”.
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/ 2002

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Décimo Sexto Dia – Saúde

Ritual matutino:

Citação do dia:

Você tem apenas que ser quem você é. O melhor que você pode fazer é estar certo de que está conectado à sua Fonte de Energia e deixar que as pessoas cuidem de si mesmas. Algumas vão adorar você, algumas vão odiar você – e nada disso tem a ver com você.

Escolha o que faz você se sentir bem e deixe os outros escolherem o que eles querem. Não gaste tempo dizendo "eles deveriam escolher de forma diferente para se sentirem melhor". Ao invés disso, diga "Eles estão escolhendo o que querem; estou escolhendo o que quero e me sinto bem quando faço minhas escolhas". E ponto final.

[Abraham - Portland, OR – 08/Maio/2001-B]

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: conscientemente inspire e respire contando 60 respirações completas.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até dezesseis mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, em relação à Saúde, implemente as ferramentas e técnicas.

5) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Em qualquer sintoma que você esteja vivenciando, pergunte-se "O que está me chateando?". Essa pergunta leva você ao coração de sua resistência. Então, pergunte-se "Como quero me sentir?" e pondere a respeito.

6) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

Sobre a sua pergunta "Como quero me sentir?" coloque a resposta para "O que desejo?" em sua Caixa de Criação.

7) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

8) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:

Citação para a Noite:

Tema: Desfrutando/ Permitindo

Você pode sentir-se bem sobre a flor para a qual está olhando, ou pelo oceano em sua frente, ou pelo sorrido no rosto de uma criança. Você pode focalizar sobre qualquer coisa assim e sentir um bem estar absoluto. E naquele momento de prazer, você estará atraindo o dinheiro que deseja, você estará atraindo a abundancia que deseja, o parceiro que deseja – você estará atraindo qualquer coisa que deseje.

É tudo sobre vibrar e permitir-se, percebe?

Calendário dos Abraham – G-01/Fev/1992.

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:

____

____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim:____

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
“Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: “Como senti o sonho?”.
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/ 2002
☺☺

Décimo Sétimo Dia – Prosperidade

Ritual matutino:

Citação do dia:

A premissa com a qual temos que começar é: Há um fluxo constante de bem estar fluindo para você TODO O TEMPO e você nunca permite que ela chegue, você resiste ao fluxo. Ponto Parágrafo!
Seres físicos parecem pensar que há dois fluxos, um bom e um ruim. Eles gastam a vida se batendo contra o fluxo ruim. Isso é resistência. É por causa disso que não se permitem o bem estar que flui para vocês a todo o tempo.

(Extrato do Tape de Abraham-Hicks – G-08/Abr/1995)

...“Para começar: A energia que criou seu planeta, flui constantemente. Alguns a chama de Força Divina. Nós a chamamos de Força Criativa da Vida. É dessa Força que todas as coisas vêm. Ela flui para você constantemente, como uma corrente amiga. Não há duas correntes, uma de coisas boas e outra de coisas ruins, ou uma de abundancia e outra de necessidade. Há apenas um Fluxo. Da mesma forma, não á um fluxo de luz e um de escuridão, a escuridão é apenas a ausência da luz, a doença é ausência de saúde, a necessidade é a ausência de abundancia. Esse Fluxo de Bem-Estar vive vindo para você. Agora, você precisa permitir que ele entre. Se você está vivendo algo menor que uma vida exuberante, abundante, não é porque escolheu um caminho diferente, é porque você está resistindo ao caminho que escolheu.

(Extrato dos Diálogos com os Abraham, em Sacramento, 20/Nov/1994)

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: Repita por cinco minutos: “O sol está brilhando e a grama é verde.”.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até dezessete mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, relacionado à Prosperidade, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Em relação às condições ao seu redor, como você se sente? Se a realidade que você observa não é o que você quer, pondere por alguns minutos. “Como quero me sentir?” e “O que quero ter?”.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

“Como quero me sentir?”. “O que quero ter?”. Se você tiver tempo, faça um pequeno roteiro sobre qualquer tema para sua Caixa de Criação.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

...Muitos de vocês têm dificuldade para entender a forma como sua energia escapa. Vamos lhes dar um esboço rápido, mas uma ilustração válida, de como isso funciona.

Você já brincou com um trenzinho elétrico cheio de componentes? Quando você apertava os controles ele enviava uma corrente elétrica através dos trilho que permitia com que o trem corresse. Quando você movimentava os controle de um lado a outro,a corrente ia de trilho a trilho e o trenzinho seguia a direção que você estava dando a ele. É parecido...bom, é um esboço simples...mas você segue sua energia em direção a algo para o qual, literalmente, manda sua energia, de acordo com as circunstancias e os acontecimentos que ajudarão você a alcançar seus resultados.

Outra noite, quando a bagagem de Esther ainda não tinha chegada, ela estava deitada em sua cama, preocupada. Dali há um pouco, estava culpando a companhia aérea. Houve uma escala de 45 minutos em Newark, para transferir de uma agencia à outra, e a linha aérea não estava nem mesmo no prédio do terminal. Então, Jerry e Esther vagaram de um aeroporto para o outro, e suas bagagens não fizeram o mesmo caminho. A Air Canadá não recebeu a bagagem deles, olharam para os tíquetes de

embarque e disseram “Não houve tempo para que essa bagagem fosse transferida. Precisamos de, pelo menos, uma hora e quinze minutos para a transferência”.
Esther estava culpando o agente aéreo por não ter conhecimento daquilo, culpava a linha aérea, todo o pessoal que não tinha sido eficiente.
Mas o que estava realmente acontecendo era que enquanto Esther culpava todo mundo, ela estava com seus próprios circuitos desalinhados. Se você pudesse ter uma visão aérea, você veria um caminhão chegando com a bagagem de Jerry e Esther e o caminhão que tinha ido buscar a bagagem, indo embora sem ela. Você poderia ver um homem vindo, procurando a bagagem, verificando as etiquetas de identificação e indo embora exatamente no momento em que a bagagem deles estava para chegar. Em outras palavras, muitos acontecimentos desencontrados porque Esther estava emitindo uma energia que não estava alinhada com as circunstancias e acontecimentos.

No momento em que Esther começou a sentir apreciação por todas aquelas pessoas que estavam lá fora, trabalhando no meio da noite para encontrar...foi como se a energia voltasse em seqüência e ao invés de os eventos estarem desencontrados, as coisas agora começaram a funcionar cada uma em seu lugar. Uma pessoa recebeu uma ligação dizendo que acabara de ver as bagagens e que poderia trazê-las de volta...você entende o que queremos dizer? O Universo inteiro está respondendo a você baseado na forma como você emite energia. E NADA está afetando sua experiência a não ser a forma como você deixa sua energia escapar.

(Extraído do Tape Abraham-Hicks, G-24/Jul/1993)

☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim: ____

Eu gosto sobre_________: ____

Eu gosto sobre_________: ____

Eu gosto sobre_________: ____

Eu gosto sobre_________: ____

Eu gosto sobre_________: ____

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
"Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar".

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: "Eu sonhei?".

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: "Como senti o sonho?".
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/2002

Décimo Oitavo Dia – Amor

Ritual matutino:

Citação do dia:

A vida é Agora. Está tudo bem agora. Tudo acontece Agora. Agora é o lugar onde você está percebendo a realidade do tempo-espaço. Ah, você sabe quanta coisa foi ajustada para esse momento estar acontecendo. [Pausa]. Como você está usando o seu Agora? Como você está contribuindo para essa conjectura? Quanto de você está em estado de abertura? Quanta energia você está permitindo fluir através de você? Quanto de você está pronto?
Ou...quanta coisa irrelevante você está usando para ficar se beliscando? Sim, se alguém disse “Terroristas”, dizemos “Psssiu!”. Se alguém diz “Guerra Mundial”, dizemos “Psssiu!”. Se alguém diz “Colapso econômico”, dizemos “Psssiu!”. Irrelevante. Irrelevante para o esquema de quem somos. Não sabe quem somos? E você não sente o poder desse momento? Seu Ser Interior sente e está disposto e pronto para qualquer momento. Disposto e pronto. Disposto e pronto. Disposto e pronto. Sempre disposto. Sempre pronto. Sempre disposto. Uma inteligência pronta para fluir através de você. Todas as fontes de clareza, perseverança e bem estar que não consegue nem ter idéia para poder imaginar. Tudo bem aqui, exatamente aqui, exatamente aqui, exatamente aqui, exatamente aqui. Nenhuma razão para você não vivenciar a totalidade, a inteireza de tudo isso.

Abraham
☺☺

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: Afague um gato ou escute sua musica favorita – esteja consciente de todas as suas sensações enquanto você faz isso.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até dezoito mil unidades.

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, em relação ao amor e a relacionamentos, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Quando você encontrar pessoas ou tiver experiências afetivas durante o dia, pergunte-se: “O que eu gosto nisso?”, “O que é bom nisso?”.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

Como eu quero me sentir? O que quero ter? Coloque na Caixa de Criação, algumas notas sobre o que você quer vivenciar em suas relações.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

O amor é a emoção do momento. Todas as emoções vêm para o momento presente. Escute isso: eles vêm no momento em resposta ao que você está pensando, ou falando, ou fazendo. Quando você focaliza no que está querendo, pela Lei da Atração, você terá mais e mais desse sentimento. E os relacionamentos para os quais você mais direciona amor, mais amor você neles você terá.

Constantemente, como seres físicos, vocês estão procurando serem amados pelos outros e quando você não encontra esse amor, você pensa que é uma deficiência sua. Não é deficiência de vocês, meus amigos, é a deficiência dos outros, pois é a habilidade deles em verem o que gostam que traz o sentimento de amor para eles. E se eles não vêem isso em você, isso não é uma falha sua, não é sua culpa, é deles, entenda!”

(Abraham – Temas Especiais – Relações e concordâncias – Tape AB-7)

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim:____

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
“Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: “Como senti o sonho?”.
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/ 2002

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Décimo Nono Dia – Saúde

Ritual matutino:

Citação do dia:

Você pode provocar qualquer doença mortal agora.
Você até pode ter todas as doenças mortais conhecidas do Homem e algumas que eles nem descobriram ainda, você pode tê-las todas em seu corpo exatamente agora – e amanhã elas todas podem ir embora, se de um dia para o outro você aprender como permitir que a Energia flua. Não estamos encorajando saltos quânticos, eles são um pouco desconfortáveis. O que estamos, realmente, encorajando é: todos os dias seja orgulhoso o bastante para dizer a si mesmo “Nada é mais importante do que eu me sentir bem. E vou encontrar formas para tanto hoje, vou começar meu dia meditando alinhando-me com a Fonte de Energia. E conforme avanço por meu dia, procurarei oportunidades de apreciação, assim durante todo o dia estarei me conectando à Fonte de Energia. Se houver uma oportunidade para elogio, farei isso; se houver uma oportunidade para critica, manterei minha boca fechada e tentarei meditar; se sentir-me como um critico, direi “gatinho, gatinho” e afagarei meu gato até que o sentimento desapareça”.
No decorrer de 30 dias de brando esforço, você pode se tornar, de uma das pessoas mais resistentes do planeta, a uma das pessoas de menor resistência no planeta. E seus conhecidos irão se surpreender com a quantia de manifestações que começarão a ocorrer em sua experiência física.

[Abraham]

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: Tendo consciência de sua respiração, expire e inspire contando 60 respirações.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até dezenove mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, em relação à Saúde, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Em qualquer sintoma que você tenha experimentado, pergunte-se: “O que está me chateando?”. Isso traz você para o coração de sua resistência. Pergunte-se: “Como quero me sentir?” e pondere a respeito.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

Em relação à sua resposta ao “Como quero me sentir?” coloque sua resposta para “O que eu quero ter?” em sua Caixa de Criação.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

Digamos que você está fazendo sua refeição e se sente culpado por isso. E a maioria de vocês, quando fazem suas refeições, sente-se culpada por isso (gargalhadas na platéia). Ou seja, vários de vocês têm dificuldades para escolher o que comer, há algo errado com tudo isso, de acordo com alguns livros por aí. Você deseja uma forma física e a realidade defere um pouco do seu desejo. Sua realidade é obvia para você...quando você passa em frente a um espelho, quando alguém com quem você se importa olha para seu corpo, pelas roupas que não cabem mais em você. Sua forma física é obvia para você. De fato, quem você é, é sua vibração dominante.

Seja você um homem ou uma mulher, você se visualiza correndo na praia, vestido com algo mais justo, que revela suas formas, sabendo que está bem, sentindo-se bem por parecer bem, sabendo que todos acham que você parece bem. Fecha-se a cena.

Vamos adiante... você se lembra de estar vestido com alguma roupa com a qual você realmente se sente bem e você se lembra de uma pessoa que você nem conhece, vocês se encontram no elevador e ela lhe diz “nossa, essa roupa lhe cai muito bem”. Fecha-se a cena.

Você percebe? Em outras palavras, você precisa encontrar um tempinho...revelar-se por um momento e deixar-se. O que acontece é que você começa a ativar uma parte sua que sabe que a realidade é diferente

dessa que você está vivendo; agora que você ativou esses estados, através dessas cenas, tudo começa a responder de acordo com essas ativações.

Quando você se sente gordo(a), sua alimentação faz você engordar – é verdade! Quando você se sente esbelto, sua alimentação mantém você esbelto – é verdade!
Você precisa entender isso, pois você vê as pessoas comendo da mesma forma, mas com diferentes resultados e você diz “ah, isso é por causa do metabolismo dele(a)”.
E dizemos “o que você pensa que metabolismo é?!”
Metabolismo é a resposta vibracional para seu momento presente. Metabolismo é a forma como sua energia está se movendo por seu corpo. E todas as coisas são respostas à maneira como você se sente. Tudo é resposta. Tudo é uma questão mental.

~ Abraham – 11/Maio/2002, MD

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim: ____

Eu gosto sobre_________: __________________________________

Eu gosto sobre_________: __________________________________

Eu gosto sobre_________: __________________________________

Eu gosto sobre_________: __________________________________

Eu gosto sobre_________: __________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
“Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: “Como senti o sonho?”.
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/2002

Vigésimo Dia – Prosperidade

Ritual matutino:

Citação do dia:

Como alguém poderia expandir o tempo? Através do conhecimento da alavanca. Imagine uma caixa, bem pesada. Você tem que levantá-la. Ao invés de tentar levantá-la, você pega uma haste e um ponto de apoio/fulcro e coloca o sob a caixa, então empurra para a outra extremidade da haste. Alavanca. Use a alavanca da Energia que cria mundos...quando você mergulha no fluxo com a Energia que cria mundos, você terá alavancado-se além de seus mais extraordinários sonhos. Dezessete segundos de focalização que não seja contraditória é equivalente a mais de 2000 horas de ação. Apenas duas vezes disso – 34 segundos de pensamento não contraditório - é equivalente a 20.000 horas de ação. Acrescente mais 17 segundos a esses 34 segundos e você pode multiplicar por dez novamente. 68 segundos de pensamento não contraditório é equivalente a mais horas de ação do que você poderia trabalhar em 10 vidas. Esther disse "porque eu não soube isso antes? Se eu soubesse desse tipo de alavancagem, eu teria feito uso disso." E nós dizemos "vocês, raramente, se mantêm em um tema por 17 segundos, que é tempo o bastante para permitir que aquele pensamento entre em combustão alavancando-se para um outro pensamento mais especifico e mais poderoso".
"Você é como a maioria das pessoas", dissemos a Esther. "Vocês são pegos pela realidade do que estão vivendo, a vibração que vocês oferecem é na maioria das vezes, a respeito do que estão vivendo".

Sempre que vocês dizem "Não tenho tempo o bastante", é essa a vibração que vocês oferecem e não têm acesso aos exercícios, aos pensamentos, às idéias ou às pessoas a quem poderiam delegar. Vocês não têm acesso à forma como o mundo funciona sem a ação.
Vocês não estão mistificando quando notam pessoas que parecem não se esforçar muito, mas que estão recebendo coisas boas para suas vidas?
E, então, vocês olham os que estão se esforçando e percebem que eles parecem estar recebendo o mínimo.
Vocês nunca pararam para pensar no que está errado nisso? Eles simplesmente ainda não aprenderam a alavancagem do alinhamento energético. Estão indo em busca do que querem através do esforço. Estão tentando usar suas ações para criar – mais do que seus alinhamentos energéticos.

- Extrato do Workshop em Tarrytown, NY – G-18/Out/1998

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: Repita por cinco minutos: “O sol está brilhando e a grama é verde.”.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até vinte mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, relacionado à Prosperidade, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Em relação às condições ao seu redor, como você se sente? Se a realidade que você observa não é o que você quer, pondere por alguns minutos. "Como quero me sentir?" e "O que quero ter?".

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

"Como quero me sentir?". "O que quero ter?". Se você tiver tempo, faça um pequeno roteiro sobre qualquer tema para sua Caixa de Criação.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

...Mas a ação não cria. Sua vibração quando oferece um pensamento de Energia, produz os resultados que você vive.

Se você aproveitar o tempo para alinhar sua Energia, com a intenção de criar um objetivo vibracional entre seu desejo e sua crença, o Universo irá entregar-lhe circunstâncias vibracionais e acontecimentos surpreendentes. Contudo, se você agir antes de ter alinhado suas energias relacionadas às suas crenças e desejos, não haverá ação o bastante no mundo que faça alguma diferença efetiva.

Uma vez que você aprenda a alinhar-se com a Energia de sua Fonte, você descobrirá que a ação não é o ingrediente chave para completar seus desejos por abundancia, sucesso, felicidade ou qualquer outro desejo. Alinhe sua Energia e, então, siga a ação inspiradora – e você viverá feliz para sempre.

Abraham – 27/Out/1996

☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim: ____

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
"Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.

E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: “Como senti o sonho?”.
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/2002

Vigésimo Primeiro Dia – Amor

Ritual matutino:

Citação do dia:

Abraham...
Quando você decide que quer se sentir bem e alcança a vibração que faz com que você se sinta bem, e estabelece esse estado como seu modo de ser, mesmo as pessoas que vivem a seu redor são tocadas por seu entusiasmo e sentem-se impelidas a sentirem-se como você, ou - se já estiverem bem vibracionalmente – alinharão-se com você. O que acontece com a maioria de vocês é que enquanto eles estão se movendo para fora de seu alinhamento vibracional, você percebe que eles estão fazendo isso. E você começa a sair de seu próprio alinhamento e, então, eles saem de sua experiência e vocês saem juntos, miseravelmente. E continuamente.

Extrato do Boletim Abrham-Hicks, Abr/Mai/Jun, 1999

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: Afague um gato ou escute sua musica favorita – esteja consciente de todas as suas sensações enquanto você faz isso.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até vinte e uma mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, em relação ao amor e a relacionamentos, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Quando você encontrar pessoas ou tiver experiências afetivas durante o dia, pergunte-se: “O que eu gosto nisso?”, “O que é bom nisso?”.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

Como eu quero me sentir? O que quero ter? Coloque na Caixa de Criação, algumas notas sobre o que você quer vivenciar em suas relações.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

Abraham....
...você não pode querer o bem-estar de outros sem estar bem. E você não pode sentir ira por alguém sem estar em estado de ira também. Você não pode sentir o entusiasmo se não estiver entusiasmado, você não pode sentir a ira sem se esvaziar.

(Extrato do tape Abraham-Hicks, G-31/Out/2002)

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim:____

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
“Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: “Como senti o sonho?”.
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/ 2002

Vigésimo Segundo Dia – Saúde

Ritual matutino:

Citação do dia:

Alguém nos perguntou recentemente "há alguma limitação na habilidade do corpo se curar?".
Dissemos: "Nenhuma, a não ser as crenças que você mantém".
E ele nos disse: "Então porque as pessoas não fazem crescer novos braços?".
E dissemos: "Porque ninguém acredita que pode".

G-27/Fev/1999 – San Rafael, CA

"Um comprimido é realmente eficaz? Esse processo é realmente eficaz?" Qualquer coisa que cause a permissão ao que você deseja é o processo que possibilita o alinhamento. Não estamos, de forma alguma, validando ou invalidando nada.
Muitos oferecem suas "poções milagrosas" como sendo aquela que funciona. Bom para eles todos. Aplaudimos qualquer coisa que ajude na permissão do Bem-Estar desejado e merecido.

Salt Lake City, UT – 09/Set/2000

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: Tendo consciência de sua respiração, expire e inspire contando 60 respirações.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até vinte e duas mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, em relação à Saúde, implemente as ferramentas e técnicas.

1) Torne-se consciente do nível de sua vibração

Técnica do dia: Em qualquer sintoma que você tenha experimentado, pergunte-se: “O que está me chateando?”. Isso traz você para o coração de sua resistência. Pergunte-se: “Como quero me sentir?” e pondere a respeito.

2) Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação

Em relação à sua resposta ao “Como quero me sentir?” coloque sua resposta para “O que eu quero ter?” em sua Caixa de Criação.

3) Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

Você pode permanecer aqui, doente com dez males hoje e, amanhã, não possuir evidencia de nenhum deles. Seu corpo tem a habilidade de suprir a si mesmo muito rapidamente. Mas a maioria de vocês não tem a habilidade de mudar seus pensamentos de maneira rápida. O intervalo de tempo entre a doença e a saúde, para mim, é apenas o intervalo de tempo que levo para deixá-la vir, de forma que eu entenda como sentir-me bem quando estou olhando algo que me faz sentir mal.

Atlanta, GA – G-11/400

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim: ____

Eu gosto sobre_________: ____

Eu gosto sobre__________: ____

Eu gosto sobre__________: ____

Eu gosto sobre__________: ____

Eu gosto sobre__________: ____

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
“Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)___________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: “Como senti o sonho?”.
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/2002

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Vigésimo Terceiro Dia – Prosperidade

Ritual matutino:

Citação do dia:

Pela manhã, quando você acordar, nenhum de vocês se levanta respirando freneticamente porque vocês têm medo de mais tarde, durante o dia, ocorrer uma escassez de ar. Vocês inspiram e expiram e não pensam a respeito. O que queremos que vocês entendam é que isso é similar ao que acontece com o dinheiro (ou alguma outra coisa), não há necessidade de segurar sua respiração numa tentativa de retê-la no ar no caso de ocorrer uma falta dela mais tarde. Vocês estão muito próximos da fortuna financeira exatamente agora do que vocês são capazes de sonhar por terem medo de se desapontarem se ela não vier.

- Abraham

☺☺

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: Repita por cinco minutos: “O sol está brilhando e a grama é verde.”.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até vinte e três mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, relacionado à Prosperidade, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Em relação às condições ao seu redor, como você se sente? Se a realidade que você observa não é o que você quer, pondere por alguns minutos. “Como quero me sentir?” e “O que quero ter?”.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

“Como quero me sentir?”. “O que quero ter?”. Se você tiver tempo, faça um pequeno roteiro sobre qualquer tema para sua Caixa de Criação.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

Abraham: Conforme vocês se movem ao longo do dia, percebem que terão mais desejo ou necessidade de dinheiro do que o que têm, e contas a serem pagas; então você entra em conflito sobre com o que gastar, se gasta nisso ou naquilo, pois mesmo pagando determinado debito, não terá o suficiente para fazer o que gostaria. E nesse momento de frustração, pesando os prós e os contras de sua experiência, você queima etapas.
Vocês têm pedido por uma fórmula poderosa, mas a resposta, mesmo que seja dada, não é recebida porque vocês estão mais conscientes de não ter dinheiro o bastante do que ter dinheiro o bastante.
Em sua ansiedade, culpa, auto-censura, você não está no modo de permissão. Em sua consciência de não ter dinheiro o suficiente, você não está no modo de permissão por dinheiro suficiente, então mais dinheiro não pode vir, não agora, nada pode ser modificado.
Agora, você pediu, a Fonte de Energia o escuta claramente, ama você completamente, entende seu merecimento e responde imediatamente.
Assim, a resposta não está apenas no caminho, já foi dada.
Em outras palavras, tudo está alinhado, o dinheiro DEVE estar ali AGORA. Por que não estaria? Porque você é genioso! (risadas da platéia). Você é preocupado, você é frustrado. Você transformou seu canal de permissão totalmente. E apesar das circunstâncias, você está alinhado, tudo está ai para você, você zanza aqui enquanto suas coisas zanzam lá, e você diz "ninguém nunca respondeu aos meus pedidos". E dizemos "oh, sim, seus pedidos são plenamente atendidos, mas você simplesmente se confunde sobre os Passos 1 (Pedir) e 3 (Permitir). A chave, tão logo você tenha se tornado conscientemente alerta de que quer alguma coisa diferente, é você ir até o poder de sua mente e praticar até que alcance uma vibração diferente sobre aquele desejo.

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim: ____

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Eu gosto sobre_________: _______________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
“Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: “Como senti o sonho?”.
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/2002

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Vigésimo Quarto Dia – Amor

Ritual matutino:

Citação do dia:

Convidado: É simples dizer que ele (o pai biológico) me abandonou, mas agora...
Abraham: Ou libertou você
Convidado: Não penso a respeito disso desse jeito porque...
Abraham: Libertou você para que você escolhesse sua vida sem a influência de algum outro já indeciso e inseguro
Convidado: E me deixou com problemas, ele....
Abraham: Alguém que quer mais do que algo valioso. Que reconhece que não pode guiar sua própria vida, que possibilidade ele teria de guiar alguma outra...
Convidado: Oh, Abraham, isso é maravilhoso
Abraham: E sabiamente disse "Você ficará bem".
Convidado: Ele costumava gastar seu tempo pescando. Ele não...ele era um devedor
Abraham: Ele era um ser muito mais conectado do que você tem permitido acreditar que ele era. Pois aqueles que queriam apenas justificar a presença dele para você, fizeram com que ele parecesse ser errado.
Convidado: Sim...exatamente.
Abraham: Eles não deixaram que sua ausência representasse uma coisa nobre, ou virtuosa, ou orientadora, ou uma ausência conectada à Fonte. Tinha que ser uma coisa errada. Encheram você de informações erradas.
Convidado: Ele tinha um monte de conceitos familiares
Abraham: Claro que tinha. Mas não arredou pé. Não permitiu que eles vasculhassem a vida dele. E se recusou a sofrer do jeito que eles escolheram sofrer.
Convidado: Bem agora, por causa do objetivo vibracional, agora Abraham, eu fiz a mesma coisa. Eu tive um filho em outra parte do mundo.
Abraham: E aquela criança é abençoada, assim como você foi.
Convidado: Ahhhh....quando eu penso em todo esse melodrama barato que tenho representado em minha própria cabeça sobre tudo isso....Não tenho mais culpa...Libertei-o também. Não é?
Abraham: Você fez o que muitos de vocês tencionam fazer. Vocês seguem adiante e produzem uma forma de focalizar a consciência para ter uma experiência física. Entendem que enquanto a orientação pode ser benéfica, a orientação está sempre vindo da perspectiva exterior. E o Bem Estar é a ordem das coisas....
E estamos apenas usando seu exemplo para equilibrar um pouquinho as coisas. Não há comportamento certo ou errado. Não estamos dizendo que é

errado um pai ir embora, ou que é errado um pai ficar. Ou que seja correto viver desse jeito ou errado viver daquele jeito.
O que estamos dizendo é que você não pode julgar como errado. E seu pai não está errado. E você não está errado.
E qualquer pessoa que decida fazer daquilo um erro, está apenas usando desculpas temporárias para não se permitir ter todas as riquezas que esse ambiente está oferecendo.
Você pode usar qualquer coisa que queira como desculpa para não permitir o Bem Estar. E é surpreendente como essas desculpas são inconsistentes. E nesse ponto de evolução em que vocês estão, muitos diriam “Abraham, isso não é uma desculpa inconsistente”....
Focalizaremos em algo mais comovente agora. Com nosso relacionamento com nossa fonte.
Convidado: Oh, está bem.
Abraham: Com as coisas que você entende melhor.
Convidado: Sim, sim.
Abraham: E não com as coisas nebulosas que você percebe. Já que seu pai não está infeliz ou doente, já que não há nada que você possa ganhar lembrando o passado e recriando-o, então não vamos encorajar nada disso. Ao contrário, vamos encorajá-lo a encontrar algo tangível em seu Agora. E usar isso para ativar sua vibração e conectar à sua Fonte de Energia. Algo dinâmico, puro, que tenha o potencial de dar mais a você.
É exatamente por essa razão que cremos que essas realidades virtuais são encantadoras, gostosas, vívidas, úteis. Em outras palavras, preferimos que você entre em um estado de pura fantasia do que encarar algum tipo de realidade efetiva. É a realidade efetiva que tem o potencial de colocar você num estado de desconforto...

Abraham – San Francisco, CA – 10/Ago/2002

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: Afague um gato ou escute sua musica favorita – esteja consciente de todas as suas sensações enquanto você faz isso.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até vinte e quatro mil unidades.

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, em relação ao amor e a relacionamentos, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Quando você encontrar pessoas ou tiver experiências afetivas durante o dia, pergunte-se: “O que eu gosto nisso?”, “O que é bom nisso?”.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

Como eu quero me sentir? O que quero ter? Coloque na Caixa de Criação, algumas notas sobre o que você quer vivenciar em suas relações.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

Você valoriza melhor os outros quando você está bem. Você valoriza melhor os outros quando você está conectado. Você valoriza melhor os outros quando está radiantemente saudável. Você valoriza melhor os outros quando está feliz. Valorizar os outros é ter, ser e fazer tudo que é importante para você mesmo. E quando você está vivenciando tudo isso, vibrando tudo isso, irradiando tudo isso, você é um catalisador que inspira outros a terem consciência disso.

(Abraham – G 01/Fev/1992)

Nosso mais forte desejo para você é que você se ilumine. Em outras palavras, gaste mais tempo procurando pelo que rir e brincar. Brinque de seu jeito através disso. Essa realmente é a chave. Quando você segue seu êxtase – a jornada é sempre fácil.

(Abraham – G 04/Set/1993)

Calendário, Pág. 427

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim:____

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
“Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: "Como senti o sonho?".
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/ 2002

Vigésimo Quinto Dia – Saúde

Ritual matutino:

Citação do dia:

Convidado: Tenho uma pergunta pessoal a respeito do desenvolvimento da habilidade de abandonar as coisas do passado. Vejo que minha vida presente é colorida por todas essas coisas. E para mim é difícil não me lembrar constantemente de que eu perdi algo.
Abraham: Bom, isso é lógico, não é? Pois é onde sua vibração está, é lógico que você se lembrará de coisas como essas.
Temos uma forma divertida de olhar isso, imagine que você tem um pedaço de lixa bem fininha e você esfrega seus dedos com ela. Ela é tão fina que quase se parece com um pedaço de veludo. Você esfrega um pouco, mais um pouco e mais um pouco.
No começo, não há nenhum prejuízo nisso. Mas quanto mais você esfrega a lixa no dedo, mais incomodo se torna. Sua pele começa a sentir-se sensível, e depois de uma hora ou duas, talvez até surjam bolhas. E aquela lixa é realmente a única coisa visível na sala. E embora a experiência não seja boa, você pegou esse hábito.
Então, de repente, você compreende "Ei, eu não tenho que fazer isso!". E você simplesmente tira seus dedos da lixa!
Essa é uma intenção deliberada de tirar-se dessa irritação. A sensação de se resgatar é maravilhosa. Quando você faz isso, você quase sente-se como se uma rede saísse de seus dedos. Queremos que você comece a perseguir o sentimento de alívio.
Você tem mantido seu olho na lixa. Parece haver justificativa e importância para isso. As pessoas falam a respeito disso, há evidencia disso em sua vida e tudo parece estar ligado à essa lixa. Mas na realidade, há isso e a ausência disso, e você tem uma chance de tirar ou não tirar seus dedos (seus pensamentos) da lixa que está evocando essa experiência desagradável.
Comece a tirar prazer do sentimento de alivio.
Você já esteve no meio de uma conversa negativa onde alguém tenha tentado mudar o tema da conversa para algo positivo? Você não queria necessariamente que o tema fosse mudado – você tinha algumas coisas boas para falar sobre aquele tema. Mas eles insistiram porque haviam decidido sair daquele assunto.
Então, você seguiu com eles para um tema diferente e ficaram ali por um pouco. E você começou a sentir alivio também. Queremos que você seja induzido a perguntar "Que pensamento traz um sentimento melhor?".
Deixe o sentimento de alivio se tornar o mais importante para você.
Queremos que você diga "Estou praticando a arte de permitir o Bem-Estar.
A arte de manter-me alheia, ou a arte da resistência – que pode ser a arte da "realidade" que eu sempre pratiquei...esse pode ser a jeito que minha mãe usa, e minha irmã usa, e o jeito que todo mundo que eu conheço usa. Manter-se alheio pode ser a arte que todos eles praticam – mas eu estou praticando a arte da permissão. Estou saindo do desconforto e, fazendo isso, deixando a fresca energia fluir para minha experiência.
Quando falamos sobre Criação Deliberada, podemos sentir alguns de vocês pensando "Constantemente preciso guiar meus pensamentos rígidos para um estado melhor". E escutamos vocês ditando uns para os outros, castigando-se mutuamente: "Isso não é o que os Abraham ensinam". Dizemos "E *isso* não é o que os Abraham ensinam também! (os Abraham sorriem).

Encorajamos vocês a arte da Permissão – a arte de deixar vir. O truque é que algumas vezes, mesmo que a lixa não seja agradável, podendo se tornar realmente desagradável, a chave é desenvolver uma consciência mais sensível.
Não sabemos quantos de vocês lixariam suas mãos até sangrarem. Ainda assim, essa é a forma como vocês tendem a agir com alguns temas desagradáveis. Vocês lixam a si mesmos até que tenham severamente se privado do Bem-Estar, privação que a negatividade começa a inserir em sua experiência de vida, de diversos modos.
Queremos chamar sua atenção dizendo que não importa quão ruim a realidade tenha sido e não importa que justificativa tenha, nada disso precisa ser relacionado ao seu agora. A única pergunta que queremos fazer – e a única pergunta que nós queremos que você tente responder sempre – é:
"Estou me permitindo o Bem-Estar exatamente agora?"
Esse pensamento permite o Bem-Estar?
Essa lembrança permite o Bem-Estar?
Essa declaração permite o Bem-Estar?
Essa conversa permite o Bem-Estar?
Essa fantasia permite o Bem-Estar?
Estou permitindo o Bem-Estar?"

Quando você começa a se focalizar sobre esse auto resgate, você descobre um monte de coisas nas quais habitualmente pensa, que não estão permitindo esse auto resgate. E conforme você começa a brincar com isso, você começa a se divertir com isso.
Talvez até mande fazer um broche/botom ou um adesivo com a frase: "Você está permitindo?"

O que você está permitindo? Você está permitindo o Bem-Estar que estaria ali se você não estivesse permitindo? Você está permitindo?
Bom, você diz, como eu posso saber se estou permitindo o Bem-Estar?
Se você está permitindo, então exatamente agora você se sente ótimo – você sente apreciação ou amor. Se você está permitindo, você se sente bem – mas se você não está se permitindo, você não se sentirá bem. Nada mais tem importância.
O Bem-Estar tem que ser importante o bastante de forma que você o permita vir. Você diz "Abraham, quando eu reflito sobre o passado, 99% de minha vida não me permite". Bom, dizemos, então não pense sobre ele. Como você pode não pensar sobre 99% de sua vida? Seletivamente peneire seus caminhos através dele. Se você olhar para trás com intenção cuidadosa, você pode encontrar algo – no íntimo de cada aspecto – que cv poderá permitir.

Abraham – do Boletim de Abril-Junho/2001

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: Tendo consciência de sua respiração, expire e inspire contando 60 respirações.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até vinte e cinco mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, em relação à Saúde, implemente as ferramentas e técnicas.

1) Torne-se consciente do nível de sua vibração

Técnica do dia: Em qualquer sintoma que você tenha experimentado, pergunte-se: “O que está me chateando?”. Isso traz você para o coração de sua resistência. Pergunte-se: “Como quero me sentir?” e pondere a respeito.

2) Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação

Em relação à sua resposta ao “Como quero me sentir?” coloque sua resposta para “O que eu quero ter?” em sua Caixa de Criação.

3) Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

5) Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

Leve seu Ser Interior para qualquer lugar onde você for. Se você levar seu Ser Interior para festas, a festa será realmente muito boa! Se você levar seu Ser Interior consigo, o alimento que você comerá será bem recebido pelas células do seu corpo. Cada palavra que vier de sua boca será benéfica para todos que escutá-las com os próprios ouvidos ou com as próprias vibrações. Não vá a nenhum lugar sem seu Ser Interior. Isso é o que significa permissão. Sempre tenha seu Ser Interior presente. E qualquer coisa que acontecer sempre será perfeitamente orquestrada pela Lei da Atração.

El Paso, TX, 17/Fev/2001

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim: ____

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
“Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: “Como senti o sonho?”.
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/2002

Vigésimo Sexto Dia – Prosperidade

Ritual matutino:

Citação do dia:

Abraham...
Não se perturbe por causa da procrastinação. Quando você está focalizado no que quer e num estado de expectativa...em outras palavras, num estado de pura criação...você será inspirado à ação e a ação acontecerá facilmente. Mas se você não está certo do que quer, ou se sua expectativa não está alinhada, isso implicará em ação duplicada. Mas mesmo agindo, o resultado não será muito produtivo, pois você está trabalhando contra si mesmo. Em outras palavras, você está desperdiçando energia. Você está entendendo? A procrastinação não é nada mais que a constatação física de que você agirá logo, logo; de que um alinhamento mental está ocorrendo; ou de que o incêndio ainda não está acontecendo, então não borrife a casa com a mangueira.

É interessante que vocês nos pedem para reforçar a lembrança do Livro dos Aspectos Positivos pois ele é a chave da declaração final ou da pergunta que vocês fizeram. Ele é a forma de tirar vocês mesmos do estado de procrastinação...que não é uma coisa ruim! Procrastinação não é uma coisa ruim! É apenas a constatação de que o Universo não está suficientemente alinhado.

É a mesma coisa que dizer "Abraham, fui no jardim, no mato vi um grande tomate verde e não senti que deveria arrancá-lo e comê-lo."
Diríamos: "Claro que você não sentiu que deveria arrancá-lo e comê-lo" Você deveria esperar alguns dias até que eles se tornem maduros, macios, deliciosos e prontos para você".
E da mesma forma dizemos "não tente forçar seu caminho. Permita, ou acredite que as leis do Universo trarão as coisas ao perfeito alinhamento". E você será aquele no lugar certo, no tempo certo e estará pronto quando estiver procurando por razoes para sentir-se bem.

Extrato do tape Abraham-Hicks, G-08/Fev/1991

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: Repita por cinco minutos: "O sol está brilhando e a grama é verde.".

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até vinte e seis mil unidades.

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, relacionado à Prosperidade, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Em relação às condições ao seu redor, como você se sente? Se a realidade que você observa não é o que você quer, pondere por alguns minutos. “Como quero me sentir?” e “O que quero ter?”.

5) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

“Como quero me sentir?”. “O que quero ter?”. Se você tiver tempo, faça um pequeno roteiro sobre qualquer tema para sua Caixa de Criação.

6) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

7) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

Tema: Encontre algo pelo qual sentir-se feliz.

Durante todo o dia, todos os dias, você está se abastecendo de desejos vibracionais. E as Forças Universais estão recebendo e respondendo a isso. E a Lei da Atração está administrando tudo isso. Você está recebendo respostas constantemente.
Quando Jerry e Esther estavam dirigindo pela Ponte Golden Gate, a cidade estava muito bonita. O sol estava começando a aparecer e os raios estavam brilhando sobre as construções da cidade; e havia um nevoeiro cobrindo tudo, e a combinação do fundo cinzento da cidade com as luzes nas janelas, refletidas pelo sol, e o róseo do céu...Esther quase parou o carro na ponte para usufruir daquela cena. Ela disse “você já viu algo tão bonito assim?”. Ela disse “vou me lembrar disso sempre, sempre, sempre”.

Naquele momento, quando ela encontrou algo para apreciar, ela estava em estado absoluto de permissão, cada desejo que ela tinha expressado, vibracional ou verbalmente, estava sendo completamente permitido naquele momento. Ela não precisou pensar sobre a construção, sobre os computadores, sobre o projeto aquático do jardim; Ela não precisou pensar sobre o piano de cauda no caminho; Não precisou pensar especificamente sobre nenhuma dessas coisas que ela queria que estivessem perfeitas em cada detalhe. Tudo o que precisou fazer foi admirar a beleza do momento e manter-se em não resistência em relação às coisas que queria.

VOCÊ NÃO TEM QUE SE ESFORÇAR PARA COLOCAR AS COISAS NOS LUGARES. AS FORÇAS UNIVERSAIS SABEM COMO FAZER ACONTECER. As Forças Universais sabem como, onde e quem – e quando. Tudo o que você tem que fazer é NÃO estar em estado de não permissão. Tudo o que você tem que fazer é NÃO fazer o que você faz que não permite que você receba tudo o que tem pedido.

Com cada momento de êxtase, mais do que você tem identificado como seu desejo flui para você, até que outro momento de êxtase venha e outro, e outro, e parece que o Universo inteiro gira em torno de você – e ele gira.

Um seminário curto serviria a você se você escutasse. E esse seminário só diria algo como: **ENCONTRE ALGO PELO QUAL SER FELIZ. ADEUS!**

Abraham – Boletim A Ciência da Criação Deliberada – Abr/Mai/Jun, 2002, Pág. 48

☺☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com: ____

____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim: ____

Eu gosto sobre__________: ____

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Eu gosto sobre_________: _____________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
“Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: “Como senti o sonho?”.
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/2002

Vigésimo Sétimo Dia – Amor

Ritual matutino:

Citação do dia:

Somente vendo exemplos de outros que apreciam, aprovam e gostam de si mesmos, alguém pode inspirar-se à auto apreciação. Infelizmente há poucos exemplos.

Você reconheceria alguém que realmente apreciasse a si mesmo ao observar essas características:
Eles são genuinamente felizes. Não oferecem sorrisos falsos, mas ternos e genuínos, que vêm dos olhos e do coração. Eles apreciam você, encontram em você as coisas que você gostaria de encontrar em si mesmo, apontando coisas em você que, talvez, você nunca tenha visto em si mesmo...

“AUTO APRECIAÇAO É ESSENCIAL PARA ALEGRAR A VIDA.”

Um Novo Começo, II – Pág. 70

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: Afague um gato ou escute sua musica favorita – esteja consciente de todas as suas sensações enquanto você faz isso.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até vinte e sete mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, em relação ao amor e a relacionamentos, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Quando você encontrar pessoas ou tiver experiências afetivas durante o dia, pergunte-se: “O que eu gosto nisso?”, “O que é bom nisso?”.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

Como eu quero me sentir? O que quero ter? Coloque na Caixa de Criação, algumas notas sobre o que você quer vivenciar em suas relações.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

Tema: Permita aos Outros a mesma liberdade
Uma vez que você entenda o poder do pensamento, você gozará de sua própria liberdade para expressar-se e para ser quem você realmente é – ao mesmo tempo em que terá a propensão de permitir a todos os outros a mesma liberdade. Quanto mais você atinge o estado de ser, mais gozará de um tempo de paz, contentamento e extraordinário prazer sobre o Planeta Terra.

A Lei da Atração e a Lei da Criação são universais. Elas se aplicam a todas as dimensões e a todas as existências, físicas e não físicas. E como elas se aplicam à sua individualidade criadora, àquela criação que não envolve outros, como a manutenção da perfeita saúde – elas também se aplicam ao que você cria, através da permissão de uns para com os outros.

(Calendário dos Abraham)

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:

____

____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim:____

Eu gosto sobre_________: ____________________________________

Eu gosto sobre_________: ____________________________________

Eu gosto sobre_________: ____________________________________

Eu gosto sobre_________: ____________________________________

Eu gosto sobre_________: ____________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
"Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar".

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: "Eu sonhei?".

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: "Como senti o sonho?".
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/ 2002

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Vigésimo Oitavo Dia – Saúde

Ritual matutino:

Citação do dia:

Quando visitamos vocês aqui, com todos vocês aqui, com tudo o que é humano e deliberadamente criado em seu ambiente físico, não nos preocupamos com suas contribuições porque vocês não podem fazer nada que não seja ajudar. Não nos preocupamos, façam vocês ou não alguma coisa, porque vocês não podem evitar isso. Vocês interpretam as informações e as preferências que já estão com vocês, fazendo de vocês os atraidores da linha de ponta que vocês desejam ser. E não nos preocupamos se a eternidade não continuar – ela precisa. E não nos preocupamos com a salvação de sua alma porque ela está garantida. E não nos preocupamos com sua morte porque quando você morrer, você ressurgirá em pura e positiva energia.
E não nos preocupamos sobre sua localização quando você morrer porque sabemos do merecimento e da verdadeira natureza de seu ser. A única razão pela qual visitamos vocês nessa forma é porque nesse poderoso agora você merece sentir-se bem. E desde que sua vida acontece agora, queremos que você sinta-se bem agora. Nao quando o mundo terminar em paz, não "quando chegar à casa que quero", não quando alguém que está em desequilíbrio seja equilibrado - pois vocês são pura energia que tendem a usar seu poderoso agora para sentirem-se bem agora. Queremos que vocês estejam na expansão que é parte de vocês.
Seu valor não está em julgamento. Seu merecimento não é a questão. Nem mesmo seu futuro está em questão.
A única coisa que está em questão é o seu agora.
Como você se sente agora? Como você se sente agora?

Você pode conhecer o seu valor nesse mundo e sentir-se bem ou pode encontrar coisas com as quais se preocupar e não sentir-se bem agora – a escolha é sua. Mas desejamos que você tenha uma vida completa, satisfatória, graciosa. Agora.

Abraham – Boise, ID, 03/Jul/2002

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: Tendo consciência de sua respiração, expire e inspire contando 60 respirações.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até vinte e oito mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, em relação à Saúde, implemente as ferramentas e técnicas.

1) Torne-se consciente do nível de sua vibração

Técnica do dia: Em qualquer sintoma que você tenha experimentado, pergunte-se: "O que está me chateando?". Isso traz você para o coração de sua resistência. Pergunte-se: "Como quero me sentir?" e pondere a respeito.

2) Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação

Em relação à sua resposta ao "Como quero me sentir?" coloque sua resposta para "O que eu quero ter?" em sua Caixa de Criação.

3) Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

6) Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

Se você receber um diagnostico que não seja o que você quer ouvir, a tendência é dizer "Oh, meu Deus! Como eu pude me distanciar tanto de algo que eu queria tanto?"
E dizemos "isso não é tão sério assim – é apenas uma serie de pequenas coisas. Isso é, "Eu escolho esse pensamento que me faz sentir bem ou outro que não faz sentir-se bem. Mas desenvolvi um padrão para o que não me faz sentir bem. Essa dose diária de não estar no modo de permissão é que me mantém no modo de não permissão". E isso é tudo o que isso é!

San Rafael, CA – 24/Março/2001

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim: ____

Eu gosto sobre_________: ________________________________

Eu gosto sobre_________: ________________________________

Eu gosto sobre_________: ________________________________

Eu gosto sobre_________: ________________________________

Eu gosto sobre_________: ________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
“Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: “Como senti o sonho?”.
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/2002

Vigésimo Nono Dia – Prosperidade

Ritual matutino:

Citação do dia:

Tema - Abraham: TODOS os desejos são atendidos
Cada partícula do Universo está escolhendo...mas ao invés de dizer “escolhendo”, “decidindo”, diríamos “descobrindo preferências pessoais individuais”. Mesmo o peixe no oceano tem preferências. Mesmo uma célula em seu corpo tem preferências. Em outras palavras, “isso se sente melhor desse jeito do que desse”. Prefiro isso a aquilo, prefiro aquilo a isso. E esse universo extraordinário do qual somos parte diz que quando a preferência do individuo prefere ou a consciência individual é descoberta, a Fonte de Energia responde a isso. Cada preferência é...quão maravilhosa é?
Seria como dizer a você, de uma forma desajeitada até que: cá estamos com todas essas pessoas nessa sala e a Fonte de Energia está respondendo a cada um de vocês, todo o tempo. E você diz “Isso parece bom. Mas e se um quiser que a temperatura da sala fique com 80 graus e outro quer que esteja com 65 graus? Como a Fonte de Energia responde à ambas preferências? Dizemos “ambas preferências são respondidas, o individuo precisa estar no modo de permissão”. E você diz “Bom, como podemos partilhar do mesmo espaço e tempo e ter duas experiências diferentes?”. Dizemos “Isso está relacionado com sua disposição em permitir.” A razão pela qual um quer 80 graus e, o outro, 65 graus é porque ambos querem se sentir confortáveis. Se Fulano está querendo se sentir confortável e não está reprovando isso e Beltrano está querendo se sentir confortável e não está desaprovando isso, ambos estão confortáveis...Mas se Fulano diz “Eu não gosto do que Beltrano está pedindo”, então Fulano não está alinhado com o que ambos querem. E se Beltrano diz “Eu não gosto do que Fulano está pedindo”, então Beltrano não está alinhado com o que ele quer...então, agora, temos dois seres que ano estão em harmonia vibracional com seus próprios desejos, ambos se culpando porque as coisas estão dando errado.
É possível para cada consciência em todo o universo concluir sua própria preferência individual e todos serem atendidos? SIM! TODO pedido é respondido. A questão é: Você está se deixando ou não?”

Abraham-Hicks, Workshop em Cincinnati, OH – 07/Julho/2000

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: Repita por cinco minutos: “O sol está brilhando e a grama é verde.”.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1\.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2\.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3\.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4\.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5\.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até vinte e nove mil unidades.

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, relacionado à Prosperidade, implemente as ferramentas e técnicas.

1) Torne-se consciente do nível de sua vibração

Técnica do dia: Em relação às condições ao seu redor, como você se sente? Se a realidade que você observa não é o que você quer, pondere por alguns minutos. "Como quero me sentir?" e "O que quero ter?".

8) Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação

"Como quero me sentir?". "O que quero ter?". Se você tiver tempo, faça um pequeno roteiro sobre qualquer tema para sua Caixa de Criação.

9) Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

10) Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

Uma vez que você comece a pensar deliberadamente, você nunca terá ação suficiente para manter o ritmo do pensamento. Uma vez que você acesse a Energia que cria mundos, um imenso vórtice ganha espaço e não há ação suficiente que faça você manter o ritmo dele. O que você tem que fazer é visualizar cada passo do caminho, ver-se a si mesmo feliz no processo. Prever as coisas no lugar, prever as pessoas entusiasmadas. Apenas prever que tudo está funcionando bem. Esqueça do como, do onde, do quando e do quem – e esteja focalizado no que você quer e porque.

Monterey, CA – G-14/Mar/2000

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim: ____

Eu gosto sobre_________: __________________________________

Eu gosto sobre_________: __________________________________

Eu gosto sobre_________: __________________________________

Eu gosto sobre_________: __________________________________

Eu gosto sobre_________: __________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
“Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar”.

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: “Eu sonhei?”.

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: “Como senti o sonho?”.
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/2002

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Trigésimo Dia – Amor

Ritual matutino:

Citação do dia:

Conforme você se move através de suas experiências, algumas vezes você (quando você era bem jovem ou...isso poderia ter acontecido ontem), é exposto a uma experiência – e temos que dizer que a Lei da Atração é a razão do que causa essas exposiçoes; você não poderia ser exposto a nada pelo qual não estivesse vibrando – mas algumas vezes você foi exposto a algumas coisas que pareciam tão pequenas e insignificantes. E você deu a isso uma boa dose de atenção e começou a reverberar isso, então a Lei da Atração trouxe mais daquilo para você. Bom...você percebe isso e oferece uma vibração de volta e a Lei da Atração traz mais daquilo, e você então oferece mais vibração. E o que acontece é que você atrai em virtude de sua vibração, não sabendo o que está fazendo e diz “Por isso é que eu acredito nisso – há evidência em todo canto para que eu mantenha determinada crença. Há fatos”, ou “É a história”, ou “Tenho minha própria experiência testificando a veracidade disso”. E dizemos que é verdade, mas cada pedaço do fato, da história, ou....a experiência, sem exceção está vindo em resposta à vibração que você está oferecendo.

Você diz “Abraham, isso não parece certo. Eu vim inocentemente para esse ambiente e somente porque observei alguma coisa, isso ficou na minha vibração e agora estou preso a isso para sempre?”. E dizemos “você está preso para sempre se apenas observar e oferecer uma vibração em troca, mas você não está preso a lugar nenhum se fizer escolhas de pensamentos deliberados”. E se você se importa sobre como se sente e está disposto a deixar a única coisa que importa – que é sentir-se bem – guiar você enquanto está dirigindo sua atenção, você pode facilmente guiar-se de qualquer estado em que esteja, em um curto período de tempo, apenas pela escolha diligente do pensamento. Você escolhe o pensamento que quer para ativá-lo em prol de sua própria vibração.
Agora, porque você iria querer escolher? Bom, porque se trata de sua vida, de sua conexão, de seu momento. É seu momento de sentir-se bem ou não. É seu momento de atração. Sua experiência futura é baseada nisso. Em outras palavras, tudo o que você é, depende sua permissão da conexão com a Fonte ou da desaprovação da conexão com a Fonte. Tudo que você está vivendo – sua vitalidade, sua clareza, sua saúde, sua abundância, seus relacionamentos, seu ambiente – tudo que está relacionado à sua vida está relacionado à forma como você administra essa conjuntura entre sua Fonte, você e a consciência física - fisicamente focalizada, humana, seu poder criador.

Abraham – Chicago, IL, 07/Set/2002
☺☺☺

Sorria por um minuto

- Essa prática aumenta os níveis de serotonina em seu sistema e é um poderoso antidepressivo.

Medite por 5 minutos

- A técnica de hoje: Afague um gato ou escute sua musica favorita – esteja consciente de todas as suas sensações enquanto você faz isso.

Faça o Exercício do Descanso de Pratos por 5 minutos

Coisas que desejo fazer	Coisas que o Universo fará

Faça o Exercício da Intenção por 4 minutos

1.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

2.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

3.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

4.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

5.Seguimento	
Nesse segmento eu...	
Quero realizar...	
Quero me sentir...	

Coloque seu valor virtual em sua planilha do jogo da prosperidade. Você pode colocar até trinta mil unidades.

Durante o dia:

De acordo com o tema do dia, em relação ao amor e a relacionamentos, implemente as ferramentas e técnicas.

1) **Torne-se consciente do nível de sua vibração**

Técnica do dia: Quando você encontrar pessoas ou tiver experiências afetivas durante o dia, pergunte-se: “O que eu gosto nisso?”, “O que é bom nisso?”.

2) **Desenhe os sonhos para a sua Caixa de Criação**

Como eu quero me sentir? O que quero ter? Coloque na Caixa de Criação, algumas notas sobre o que você quer vivenciar em suas relações.

3) **Faça o exercício da Realidade Virtual – 30 segundos de uma cena de contentamento**

Qual é a época do ano? Que horário do dia? Onde (cenário interno ou externo)? Quais são as pessoas de bom humor que estão nessa cena? O que você vê, escuta, cheira, saboreia, sente, faz? Entre na cena. Sinta-se bem. Saia da cena.

4) **Gaste sua quantia virtual do jogo da prosperidade que você se permitiu.**

Ritual Noturno:
Citação para a Noite:

Apreciação, amor-próprio
Você nos vê, não tentamos agradar você arduamente. Não tentamos satisfazer você. Nunca dissemos a você o que você quer escutar, sempre

dissemos a você o que sabemos, e gostando você disso ou não, essa é a forma como as coisas são. Satisfazemos a nós mesmos, alinhamo-nos com o que sabemos ser e você pode se juntar a nós ou não; mas você não nos privará de estar de acordo com o que somos. Estamos alinhados com a Fonte e é isso que você está fazendo também.

Nosso pensamento favorito é aquele em que você permite que o bem-estar que você está identificando flua para sua experiência. Mas queiram ou não, somos eternamente apreciadores de sua atenção às informações e à acolhida das novas idéias, as quais nos levam e tudo o que sabemos, adiante, para a nova arena da vida eterna.

Seja gentil consigo mesmo. Queremos que você se ame como nós o amamos. Queremos que você saiba seu valor, assim como sabemos o nosso...mas há algo que você terá que saber por si mesmo. Pois por mais que saibamos e expressamos, e queremos isso para você, não podemos vibrar por você.
Podemos abraçá-lo como um objeto de nossa atenção e podemos saber de seu poder e de seu valor, mas é um trabalho seu conhecer seu próprio poder e valor. E a forma como você chegará a conhecer seu próprio poder e valor será através da AUTO APRECIAÇAO – através do conhecimento de que o bem-estar é para você e através da procura da evidência dele que está fluindo para você eternamente; e pela procura da evidencia que está fluindo para os outros; e não mais levando em consideração as comparações físicas; e pelo sentimento de alegria da nova idéia que nasce com você; e pelo sentimento saboroso e alegre da vida que flui através de você em direção à nova idéia; e pelo alcance da nova idéia da visualização para encontrar o estado de sentimento, para encontrar a nova idéia que fará isso soar familiar – ou não.

Não há como dar errado e você nunca termina, e não há jeito de você desgostar aquela porção não física profundamente enraizada e obter conhecimento do valor que você tem.

Há grande amor por você aqui.

Abraham – Sedona, AZ, 05/Set/2000

Lembre-se das coisas boas do dia, lista de sucesso

Hoje eu gostei e me diverti com:
____
____

Livro dos Aspectos Positivos sobre você mesmo e sobre as outras pessoas e coisas em geral

Eu gosto em mim:____

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Eu gosto sobre_________: ______________________________________

Intenção de Seguimento para dormir e ter um período de sonho

A seguir, a forma como utilizaríamos nossos sonhos de modo mais eficaz:

Antes de ir dormir, dizemos:
"Acredito que sonharei essa noite.
Manifestarei enquanto estiver dormindo: ___(aqui você diz o que quer que seja manifestado enquanto estiver dormindo)__________.
E se há algo significativo no meu sonho, desejo lembrar-me quando acordar".

E de manhã, a primeira coisa que você fará será – assim que acordar – tornar-se consciente de que voltou para sua consciência física e perguntar-se: "Eu sonhei?".

E se você sonhou, pergunte a si mesmo, mesmo que seja de forma incerta: "Como senti o sonho?".
Há muito mais informação na forma como você sente o sonho do que nos fatos que ele apresenta.

Abraham – San Antonio, TX, 20/Abril/ 2002

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Guia Minuto para o Êxtase

Algo que temos observado em vocês quando deliberadamente aplicam a Lei da Atração e deliberadamente aplicam o desejo de serem criadores deliberados, e deliberadamente tornam-se permissores – o que temos observado, quase sem exceção, é que, quando vocês sentem emoções negativas, normalmente vocês agridem a si mesmos. Normalmente,quando vocês sentem emoções negativas, vocês sentem-se mal naquele momento. E nunca quisemos que isso estivesse implícito. Não quisemos mesmo. Vocês entenderam assim porque estão habituados a lutarem contra si mesmos. E porque seus ensinamentos físicos ensinam claramente a vocês a saber mais sobre o que não querem do que a saber mais do que querem.

Queremos que percebam que a emoção negativa é uma coisa maravilhosa, pois ela é parte do sistema de orientação que mostra como vocês estão deixando a energia fluir.
Assim, da próxima vez que você sentir uma emoção negativa, ao invés de dizer "Argh, culpa minha. Cá estou fazendo isso novamente. Continuo fazendo a mesma coisa boba."; ao invés de se machucar, sinta apreciação por sua CONSCIÊNCIA, por estar sentindo uma emoção negativa. "Ah, meu sistema de orientação está funcionando. Posso sentir que minha energia está fluindo na direção oposta da coisa que eu quero".
Seja uma confusão que está tendo com seu filho, um animal que você não entende, com garotos que não se comportam, seja com um parceiro que não aprecia você; seja diante de uma situação em que você não tem dinheiro suficiente, ou diante de um corpo que não coopera com você, ou com um cachorro que o está mordendo. Não importa que experiência negativa você esteja tendo no momento presente. A única coisa que importa é que fora dela há um fluxo de consciência penetrante sobre o que você está realmente querendo.
E quando você deixa aquela experiência negativa servir como um catalisador para ajudá-lo a identificar o que você QUER, você gentilmente fala a respeito do porque quer aquilo e pressente que aquilo já aconteceu; ou fala a respeito, descrevendo como gostaria que fosse, como se estivesse ali, ou diga aos outros quão maravilhoso isso seria, ou lembra-se de um tempo quando você estava mais presente, você sentirá a emoção negativa indo embora – nesse momento, sua energia é alterada. E seu novo ponto de atração tem início. Tudo é a respeito da forma como você está deixando a energia fluir. Tudo é sobre o que você está atraindo. E agora você sabe onde está em cada momento.

Assim, se estamos por nossa própria conta, esta é a forma com a qual atingiríamos nossa existência física, a partir desse ponto pra frente.

Tomaríamos mais decisões a cada dia sobre o que desejamos. Pois, quando toma mais decisões, você chama a atenção de todo o Universo para si. Todo o Universo se torna consciente de que você está querendo determinada coisa. E todos os recursos que você tem, que inclui todo mundo e todas as coisas no universo, começam a focalizar em você, em relação àquele desejo. Você não tem que dizer a ninguém – apenas deixe que seja conhecido por si mesmo. E como você está sabendo o que está querendo, seu sistema de orientação o direciona de uma forma suprema. Seu sistema de orientação está agora deixando que você saiba, a cada momento, onde você está aplicando a vibração relativa à essa nova decisão que tomou.

Se você começar a divergir em termos de pensamentos, palavras, ou ações, a partir dessa nova decisão que tomou, você ouvirá o toque de um sino que o alertará, fazendo com que você saiba que disse que quer tal coisa mas está vibrando de forma oposta. Quer tomar uma nova decisão? Você disse que queria isso em sua afirmação matinal. Escutamos você dizendo que queria isso, mas exatamente agora você está pensando, vibrando, sentindo de forma oposta. Está querendo mudar a decisão? Sim, eu acho que sim. Sinto que minha energia está fluindo para o lado oposto do que decidi. É isso que estou querendo? Então, declare outro desejo para si novamente. Explique-se o porque de querer isso. SINTA a energia que vem em sua direção.

Oh, amigos, uma vez que vocês comecem a sentir a deliberalidade do fluxo de energia, você se sente entusiasmado. E pensa o quão divertido é ser forte o bastante para escolher varias coisas e colocá-las em movimento. ESPERE ATÉ QUE SINTA QUE TODO O UNIVERSO FLUI PARA SEU DESEJO.

Não há nada mais divertido que estar fisicamente centrado em seu ambiente com muitos outros participantes. Há muitos detalhes, informações, movimento, muita coisa que você tem a habilidade de mover com o poder de seu pensamento e com o fluxo da energia; e não há nenhum lugar do universo em que um criador obtenha mais deleite do que o aqui e o agora, onde ele está. É como um shopping repleto de tudo o que queremos.

Portanto, quando você sentir uma emoção negativa, não significa nada mais do que um aviso de que, naquele exato momento, você está acessando uma ferramenta inadequada. Em outras palavras, é como pegar uma chave de fenda que tem a extremidade reta ao invés da chave de fenda que tem a forma dentada estrelar. Ou seja, não serve para nada! Não seja tão duro consigo mesmo. Iso não é importante. Isso é um processo no qual você se

vê seguindo adiante, em contentamento, alegria e crescimento. Não há resposta certa, não há UMA ÚNICA resposta certa. Há MILHÕES de respostas certas. E o divertido é colocar todas as respostas que funcionam juntas

Você entende a lógica de tudo isso? Você não pode fazer nada errado, não tem como se confundir. Você até pode se desconectar do estado de clareza, mas E DAÍ? É apenas momentâneo. Dura o tempo que você leva para perceber o que fez e reconhecer que não quer aquilo – e reidentificar o que você realmente quer.

Você pode viajar e cair. Quando você vê o bebê aprendendo a andar – lembra-se? – quando ele caia, você dizia “Levante-se, tolinho!” ou “Está tudo bem”. Você se preocupava se ele era ou não capaz, se podia ou não se levantar? Ele tinha um desejo íntimo. Ele não precisava de você. Ele tiinha um desejo e de uma forma ou de outra, iria arranjar um jeito de fazer aquilo. E de uma forma ou de outra, você também arranja um jeito de fazer as coisas. Você não precisa de nós.

A vantagem que trazemos para você é que o lembramos das coisas que você já sabe. E a vantagem que o Universo traz é que você lembra aos outros, até mesmo através de gráficos físicos, sobre o que eles já sabem.

Apreciamos bastante essa interação. Movemo-nos além, através de uma série de temas além dos quais existem nessa área ou em qualquer outra. Apreciamos tremendamente sua disposição em participar, não apenas nesse recinto, nesse fórum, mas em sua experiência física. Hoje vocês trouxeram para essa sala toda a experiência que têm adquirido ao longo de sua jornada física.
E sem essa experiência física, goste você disso ou não, você não seria quem é, contribuindo dessa forma magnífica aqui e agora.

Haverá um tempo, quando você for como seu ser interior, em que você olhará para trás, até mesmo para aquelas mais miseráveis experiências que viveu e será capaz de perceber apenas o valor delas.

Haverá um tempo em que você não quererá falar a respeito de nenhuma das coisas que o machucava quando elas estavam ainda acontecendo, pois quando você ressurgir delas no aqui e agora, você as sentirá como se elas o machucassem novamente. Mas ao invés daquelas memórias, daquelas pequenas dores, você se lembrará de algo muito melhor, você se lembrará dos resultados que tirou delas. Você se lembrará que tomou uma nova

decisão a partir delas. E do esforço que fez para fazer fluir a energia em direção àquela nova decisão. Você se lembrará de seus sucessos.

Você sabe que quando morre, que quando volta ao não físico (não há morte, você sabe disso), e olha para trás, para sua experiência, é apenas das festas, apenas dos êxtases, apenas dos tempos bons que você se lembra? Você tem acesso apenas a eles. Você só é capaz de conhecer os triunfos de sua experiência física. Não conseguimos imaginar porque, já que está fisicamente focado, você gastaria tempo outra coisa que não isso: Divirta-se com tudo isso. Há grande amor por você aqui. Estamos satisfeitos.

Abraham – 05/Jun/1993